



TORIN WANHA HAUTAUSTOIMISTO
Vapaudenkatu 2, Lahti
Puh. 0440 77 11 22

OSTETAAN KULTAA JA HOPEAA

Kullan ja hopean hinta on ennätyskorkealla. Ostamme alueellanne kultakoruja ja hopeaesineitä. meille voi myydä esim. hopeisia aterimia, koruja, kynttilänjalkoja, mitaleita ym. ota yhteyttä ja sovi arviointi puh. 041 3133 599

Lapinlahdenkatu 19, Helsinki ma-pe 10-16

AAA NETTI KULTA
www.nettikulta.fi

Lahjoita tavaraa kirpputorillemme. Ilmainen nouto. Puh. 040 554 5099.
Työllistämme työttömiä, ja jaamme elintarvikeapua avuntarpeessa oleville. Toimintaa rahoitamme myymälän tuotolla.
Kun lahjoitat ja /tai ostat meiltä, autat samalla avuntarpeessa olevia.

PikkisPuoti, Kausantie 15, Nastola.
www.pikkisapu.fi

Lahden Seudun Uutiset

1 / 2026
Viikko 4

ISÄNNÖITIKESKUS PÄIJÄT-HÄME OY

Luotettavaa ja sujuvaa isännöintiä Taloyhtiönne parhaaksi

Tarjoamme asiantuntevaa ja läpinäkyvää isännöintiä taloyhtiöille Heinolassa, Väaksyssä ja koko Päijät-Hämeen alueella.

MITÄ TARJOAMME?

- Ammattitaitoista ja kokonaisvaltaista isännöintiä.
- Luotettavaa yhteistyötä ja avointa viestintää.
- Yksilöllistä palvelua jokaiselle taloyhtiölle aina taloyhtiön tarpeen mukaan.
- Nopeaa palvelua asiantuntevasti.

YHTEYS

- Meri Kolu, isännöitsijä
- 044 252 4290
- meri.kolu@phtili.fi
- www.phtili.fi
- Kustaankuja 2 (toimisto 5), 17200 Väaksy Koulukatu 17, 18100 Heinola

Taloyhtiöpalveluiden lisäksi tarjoamme tilitoimisto-palveluita. Hoidamme kirjanpidon, tilinpäätökset, veroilmoitukset, palkat ja reskontrat.

MIKSI VALITA MEIDÄT?

- Olemme paikallinen ja luotettava toimija.
- Selkeä hinnoittelu ilman piilokuluja.
- Kokenut tiimi, joka tuntee taloyhtiöiden käytännön haasteet.

PÄIJÄT-HÄMEEN TILITOIMISTO OY
Tili- ja isännöintitoimisto

www.innostavadesign.fi

VERHOOMO & OMPELIMO

Uudistan lepotuolit, sohvut, työtuolit ja istuimet koteihin ja yrityksille. Ompelen tyynynt, vene- ja terassipatjat, irtohuput. Korjausompelut.

Ilolla ja ammattitaidolla!
Maria Lahtinen
p. 050 313 8442

INNOSTAVA DESIGN Oy
TI -TO 9-17, PE 8-11, LA 9-12
Laitatie 18, 15820 Hollola
info@innostavadesign.fi

HOLLOLAN VANHIN HAUTAUSTOIMISTO
Hautausjärjestelyjä yli 40 vuoden kokemuksella

HOLLOLA · KÄRKÖLÄ · HÄMEENKOSKI · LAHTI
ORIMATTILA · NASTOLA

Kaikki hautaukseen liittyvät järjestelyt henkilökohtaisesti ja ammattitaidolla.

Meiltä saat perunkirjoituksen ja hautakiven suunnittelun yksilöllisesti

KIVILÄHDE
1989

SUOMEN HAUTAUSTOIMISTOJEN LIITON-JÄSENLIIKE

Hollolan kukka ja hautauspalvelu
ma-pe 9-18 · la-su 9-17
hollolankukka.fi · (03) 780 2701
KESKUSKATU 8

Meillä käy palvelusetelit

ATERIAT KOTIIN

OTA YHTEYTTÄ
p. 050 567 3359

PALVELUMME SISÄLTÖ:

- pääruoka (valittavana 2 eri vaihtoehtoa/pv)
- salaatti
- jälkiruoka
- ruokajuoma (maito, piimä tai mehu)

Ateriat toimitetaan arkisin ma-pe klo 9.30 – 13.00

14,80 €/ateria
Lisäateria 13,80 €/ateria

Harjulan palvelut
Harjulankatu 7, Lahti

YSTÄVÄNPÄIVÄN MINIPANNARIKAHVILA
EnjoyNature B&B

pe 13.2. 14-20
la 14.2. 11-17

Meiltä myös **KOKOUKSET & MAJOITUS**

Ehtootie 24, Hollola
www.enjoynature.fi
reservation@enjoynature.fi

Finlandia Kirja

ILMAISEN KIRJAN PÄIVÄ

Ilmaisen Kirjan Päivä
31.1.2026
klo 9-17
Lahten Messukeskus

Pääsymaksuton tapahtuma!

Kaikki kirjat jaetaan ilmaiseksi - ota niin paljon kuin haluat!

Lisätietoja: finlandiakirja.fi

PÄÄKIRJOITUS

Anteeksi!

Anteeksi on iso sana. Minulle se on aina tarkoittanut vilpittöntä anteeksipyyntöä, vastuun ottamista ja sovinnon tekemistä, ei puolittaista pahoittelua tai jälkikäteen esitettyä varmuuden vuoksi -lausetta. Viime aikoina tuntuu kuitenkin, että anteeksi on muuttunut sanaksi, jota käytetään liikaa ja liian kevyesti. Kun kaikkea pahoitellaan, mikään ei enää tunnu aidolta.

Julkisuudessa anteeksi pyydetään mennyttä elämää ja siihen liittyvää kulttuuria. Missit ja kansanedustajat pyytelevät anteeksi tekojaan. Kansanedustajien kohdalla herää väistämättä kysymys vastuusta: miten vallassa olevat ihmiset voivat toimia niin harkitsemattomasti. Missien kohdalla olen armollisempi. Nuori ihminen joutuu hetkessä valtavan huomion kohteeksi, ja askel aikuisuuteen otetaan usein liian nopeasti. Virheitä tapahtuu, ja niistä on opittava.

Rasismia en hyväksy missään muodossa, eikä sitä pidä hyväksyä. Mutta en

myöskään ymmärrä, miksi vanhoja sketsejä ja ohjelmia pyydellään anteeksi vuosikymmenten jälkeen. Ne ovat aikansa tuotteita. Historiaa ei voi eikä pidä kirjoittaa uusiksi. Eletty elämä on eletty.

Hiljattain jopa soutaja pyysi anteeksi jouduttuaan merihätään. Sosiaalisen median kommenttikentät täyttyivät vihaisista ja armottomista kommentteista. Ihminen joutui luonnon armoille, ja silti hänet tuomittiin. Se pysäyttää. Milloin empatia katosi?

Anteeksi pyytämisen pitäisi olla tässä hetkessä tapahtuva teko. Lapsille opetetaan, että jos tekee väärin, asia selvitetään ja pyydetään anteeksi. Anteeksi antaminen ei ole aina helppoa, eikä sen tarvitsekaan olla. On loukkauksia, joita ei voi paikata. Kaikkea ei voi eikä pidä lakaista anteeksipyyntöillä maton alle.

Silti keskusteleminen ja vastuun kantaminen tekevät elämästä kevyempää. Some taas on ristiriitainen

paikka: se yhdistää, mutta antaa samalla vapaat kädet lynkata tuntemattomia. Pahaa puhutaan usein omaksi eduksi. Se ei ole sananvapautta, vaan vastuun pakoilua. Miten saisimme takaisin toista ihmistä kunnioittavan käytöksen?

Aamu-tv:ssä kuuntelin taannoin psykologian emeritaprofessori Liisa Keltikangas-Järvinen ajatuksia kasvatuksesta ja nykyihmisen käyttäytymisestä. Hänen sanansa osuivat ytimeen. Nykykulttuurissa ei aina ymmärretä, mistä vanhemmuudessa on kyse. Lapsille annetaan liikaa vaihtoehtoja, ja pettymyksiä pelätään. Käytös, jota vielä joitakin vuosikymmeniä sitten pidettiin narstisena, on tänä päivänä hyväksyttyä. Itsekkyydellä on tullut aikamme suuri uhka.

Pelätään lapsen pettymystä, erityisesti sitä, jos asiat eivät mene lapsen toiveiden mukaan. Vanha sanonta *aina ei saa mitä haluaa* pitää yhä paikkansa. Se on elämän perusopetus, jota ei

voi kiertää.

Puhumme paljon mielensä pahoittamisesta ja vaadimme anteeksipyyntöjä lähes kaikesta. On silti syytä muistaa, että uusi sukupolvi on kasvanut tähän kulttuuriin. He eivät voi tietää, millaista elämä oli aiemmin tai mitä pidettiin normaalina. Vastuu ei ole vain yksilöillä, vaan koko ajassa, jossa elämme.

Ehkä tärkein kysymys ei ole se, kuka pyytää anteeksi - vaan se, osaammeko enää kohdata toisemme ihmisinä.

Päätoimittaja
Niina Ojansivu



Arkkipiispa Tapio Luoma tapasi paavi Leo XIV:n: haluamme edistää ymmärrystä ja rauhaa

Arkkipiispa **Tapio Luoma** tapasi paavi **Leo XIV:n** yksityisvastaanotolla Vatikaanissa, Pyhän Henrikin päivänä 19.1.2026. Paavin tavanneeseen delegaatioon kuuluivat myös katolisen kirkon piispa **Raimo Goyarola** ja ortodoksisen kirkon arkkipiispa **Elia**.

Vastaanotolla arkkipiispa Luoma antoi lahjaksi työtä ukrainalaisten lasten koulutuksen hyväksi Kirkon ulkomaanavun kautta. Delegaation yhteisenä ekumeenisena tuliaisena arkkipiispa ojensi paaville myös Sydämen sivistystä 750 vuotta -juhlavuoden villasukat, jotka olivat erityisesti paavia varten suunnitellut.

Kolmen kirkon johtajan yhteinen vierailu paavin luo kertoo suomalaisesta ekumeniasta

Arkkipiispa Luoma totesi puheessaan, että Suomen kirkkojen johtajat ovat sitoutuneet yhdessä edistämään ekumeniaa monin tavoin:

”Tässä hauraassa maailmassa on paljon tehtävää. Maailma janoaa rauhaa ja levollisuutta. Meillä on edessämme opillisia dialogeja niin katolisten kuin ortodoksistenkin kanssa sekä valmisteluja Augsburgin tunnustuksen juhlavuoden yhteiseen viettoon. Haluamme kuitenkin edistää myös ymmärrystä ja rauhaa muiden uskontojen

kanssa sekä suomalaisessa yhteiskunnassa laajemmin.”

Vatikaanin tiedotteen mukaan tapaamisessa paavi Leo XIV ilmaisi arvostuksensa niille konkreettisille ekumeenisen yhteistyön merkeille, joita hän näkee. Hän kiitti sitä, että Suomea pidetään ”ekumenian mallimaana”, ja korosti ortodoksien, luterilaisten ja katolilaisten yhteisiä pyrkimyksiä edistää ”toivon, ihmisarvon ja myötätunnon kulttuuria”.

Sydämen sivistystä 750 vuotta -juhlavuosi tekee vierailusta erityisen

Puheessaan paaville arkkipiispa Luoma muistutti suomalaisen sivistyksen historian olevan paavillista alkuperää tuomiokapitulin perustamisen myötä:

”Se käynnisti Suomen kehittymisen hallinnolliseksi ja kulttuuriseksi alueeksi Ruotsin valtakunnan yhteydessä. Tästä syystä juhlavuotta kutsutaan Suomessa Sydämen sivistystä -juhlavuodeksi: se merkitsi suomalaisen julkishallinnon syntyä ja oli merkittävä virstanpylväs suomalaisen sivistyksen kehityksessä”.

Historiallisten tutkimusten mukaan kristilliset vaikutteet alkoivat saapua Suomeen jo 500-luvulla lännen suunnasta. 1100-luvulla Vatikaani järjesti skandinaavisen kris-

tillisyyden kolmeen kirkkoprovinsiin. Suomalaiset kristityt kuuluivat Uppsalan kirkkoprovinsiin lukuun ottamatta Itä-Suomen ortodoksia alueita.

1200-luvun puolivälissä paavit muistuttivat toistuvasti Uppsalan arkkipiispaa, että Suomen hiippakuntaan oli perustettava tuomiokapituli hallinnoimaan kirkon omaisuutta ja valvomaan piispojen vaaliprosessia. Vaikka täsmällinen perustamisvuosi ei ole tiedossa, arvioidaan Turun tuomiokapitulin aloittaneen toimintansa noin vuonna 1276.

Vierailu on osa Pyhän Henrikin muistopäivä juhlallisuuksia Roomassa - arkkipiispa kutsui paavin vastavierailulle Suomeen

Joka tammikuu yksi Suomen



Arkkipiispa Luoma kättelee paavi Leo XIV:tä. Kuva: Vatican media.

evankelis-luterilaisen kirkon piispoista matkustaa Kristittyjen ykseyden rukousviikon aikana Roomaan yhdessä katolisen kirkon sekä ortodoksisen kirkon piispan kanssa. Tapahtuma on osa kristittyjen ykseyden ekumeenista rukousviikkoa, jota vietetään vuosittain 18.–25.1. Vierailu on perinne jo vuodesta 1985. Tämän vuoden vierailu on erityisen merkityksellinen, sillä se on ensimmäinen vierailu paavi Leo XIV:n aikana. Tapan on, että paavin vaihtuessa arkkipiispat Suomen kirkoista lähtevät tapaamaan uutta paavia.

Paavin yksityisvastaanotolla arkkipiispa Luoma toivotti paavi Leo XIV:n lämpimästi tervetulleeksi vastavierailulle Suomeen.



Kirkolliset ilmoitukset

Hollola

Kastetut Akseli Eino Arimo Snellman, Vilma Susanna Maaria Nevala, Olivia Aurora Jakonen, Jade Maria Aurora Leino, Aapeli Pekka Eliel Wallin,

Avioliittoon vihityt Tomi Kristian Leino ja Tiia Anne-Maria Lindström,

Kuolleet Matti Seppo Ilmari Kauhanen 89 v, Timo Pentti Juhani Peltonen 77 v, Akseli Pekka Erik Wallin 8 v, Paavo Juhani Salo 95 v, Terttu Marjatta Hemmilä 89 v, Olli Seppo Juhani Töyrylä 82 v, Hannu Juhani Sillman 70 v, Timo Antero Mörsky 65 v, Taina Johanna Niemi 59 v, Kyösti Juhani Pohjalainen 80 v, Lasse Olavi Mäkinen 71 v, Aune Kaarina Lantta 103 v, Aino Kaarina Riihelä 96 v, Martti Ensio Peltola 79 v, Juha Pekka Kavén 73 v, Timo Tapani Koivula 63 v

Hämeenkoski

Kuolleet Terttu Anna-Liisa Helén 90 v, Helka Tellervo Rokkila 99 v, Sulo Simo Salli 90 v, Marja Tuulikki Tuuri 81 v

Kärkölä

Kastetut Eena Verona Utela
Kuolleet Ulla Maija Saarinen 90 v, Arja Margit Seppänen 76 v, Elli Inkeri Ikäläinen 88 v, Emma Eleonora Akkanen 91 v, Marja-Liisa Ylitalo 82 v

TÄYDELLINEN KOPIOPALVELU

Skannaukset, tulosteet, canvastaulut, suurtulosteet, kulkulupakortit, paita- ja mukipainatukset omilla kuvilla yms.

KUVA MESTARIT
LAHTI HOLLOLA



Kellohuolto ja -korjaamo

KELLO-HARA

Kyntömiehentie 18, Orimattila
(Peltolan alue)

joka päivä 0440 111 889
verstas avoinna ma, ti, ke 10-17

Reipas palvelu,
tarvittaessa nouto ja palautus.
Takuutyö.



AVOINNA

ma, ke-pe klo 8.30-14.00
ti klo 9.00-14.00

Ruokala avoinna ti - pe klo 11-13

- Työkokeilupaiikkoja
 - Lounas, kahvia ja leivonnaisia
 - Arjen aktiviteettejä
- Pistäydy tutustumassa**

www.takatasku.net
www.facebook.com/Monitoimikeskus.Takatasku

Huovilankatu 4, 15100 Lahti
044 719 4637

Olipa kerran mummo, ja toinenkin

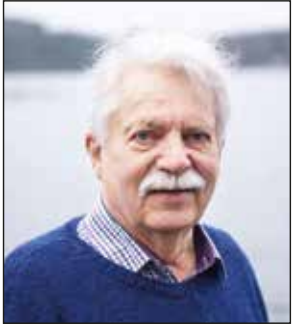
Olipa kerran mummo, josta sukulaiset käyttivät myös nimitystä mummu. Sama henkilö joka tapauksessa. Hänen kollegaansa sanottiin Isoäidiksi, vaikka hän oli hyvin pienikokoinen. Mumnulla oli parikymmentä lapsenlasta, jotka usein kävivät häntä ilahduttamassa. Mummun luokse tultuaan yksi tyttö esitti aina saman pyynnön: - Mummu, kerro taas! Kerro, millaista oli ennen vanhaan. Toiset lapsenlapset hyväksyivät tytön edustajakseen. Mielihyvin he kuulivat tiedotteen: - Hei, tulkaa tänne! Mummu kertoo! Koska kännyköitä ei ollut, porukka rynnisti Mummun keinuatuolin edustalle. Hiljaa! Nyt se alkaa. Lapsenlapset kuuntelivat silmät pyöreinä Mummon tarinoita, koska ne olivat jännittäviä ja aivan ihmeellisiä. Joskus joku kysyi varmuuden vuoksi: - Onks toi varmasti totta? Varmistus oli turha, koska kaikki tiesivät, että ennen vanhaan elämä oli ihmeellistä, ihan erilaista kuin nykyään.

Lasten mielikuvitus joutui ahkeroimaan, jotta heille syntyi kuva maailmasta, jossa kaikilla ei ollut autoja, ei puhelimia, ei telkkareita ollenkaan. Kaupasta sai ostaa jauhoja, perunoita, maitoa ja

makkaraa. Niistä kodeissa valmistettiin ruokia. Valikoima oli pieni, mutta maistui hyvältä, koska se oli maustettu suolalla ja ruokailijoiden nälällä. Pizzasta ja sipseistä ei ollut kuultukaan. Ihmeellistä! Mumnulla ei ollut aavistustakaan, mitä on energiajuoma, jossa ei ole energiaa. Ennen vanhaan piti syödä ruokaa, jos halusi jaksaa juosta ja leikkiä. – Mitä, jos ei tykännyt ruuasta? Jape kysyi. Mummu katsoi kummissaan: – Sel-laista ei tapahtunut. Ruoka oli aina hyvää. Mummu vähän kehuskeli lapsuutensa leikkikaluilla. Veli oli saanut joululahjaksi hienon kokoelman puupalikoita, jotka isä oli sahanut ja hionut sileiksi. Sisarella oli turkinkappaleesta tehty peikko. Sattui niin sopivasti, että veli himoitsi peikkoa ja mummu (pikkusisko silloin) halusi rakentaa palikoista tornin. He huomasivat yhteistyön mahdollisuuden. Kohta heidän äitinsä sai ihailla palikoista tehtyä mökkiä, jossa asusti pelottava peikko. Kuten lukijat arvaavat, minua on lapsena siunattu ihanilla isovanhemmilla. Pispalan Isoäiti oli niin pieni, että niukin naukin mahduin syliin hänen tarinoidessaan Lapin susista. Tykkäsin! Nokian Mummu teki hyviä ruokia rutiniilla. Hänellä oli

9 lasta ja mies, jonka jalat olivat katkenneet polven alapuolelta junan alle jäädessä. Mummu oli Rakkaus. Olin vuoron perään molempien hoidossa, kun vanhempani olivat Ruotsissa. Rakkautta ja ruokaa, niillä lapsi kasvaa ja kehittyy. Minä ainakin, kokemusiantuntija. Keski-ikäisenä luin tietokirjan Mummun nuoruudesta. Vuonna 1918 hänet tuomittiin kuolemaan. Kun teloittaja ampui, aseeseen tuli toimintahäiriö. Koska samaa naista ei teloitettu moneen kertaan, Aino Laineen henki säästyi, ja 20 vuoden kuluttua minä, lapsenlapsi, sain elämän. Jos ihminen haluaa ymmärtää nykyisyyttä, hänen täytyy tuntea menneisyys. Lapsille ja lapsenlapsille on kiva kertoa arkisista ihmeistä. Myöhemmin voi kertoa koko totuuden.

Jyrki Joensuu
Erikoislääkäri



Talvikunnossapitoa voi seurata kartalta – turvallinen reitti lähikauppaan on nyt helppo tarkistaa

Lahden kaupungin karttapalvelusta löytyy ominaisuus, jonka avulla kaupunkilaiset voivat tarkistaa kahden vuorokauden sisällä tehdyt liukkaudentorjunnan sekä aurauksen ja sohjonpoiston toimenpiteet.

Lahden kaupungin karttapalvelun ominaisuus auttaa suunnittelemaan turvallisempia kulkureittejä ja seuraamaan kunnossapitotilannetta omalla asuinalueella. Kiinteistöjen piha-alueiden toimenpiteitä palvelu ei näytä, mikä on hyvä huomioida reittisuunnittelussa.

Kun klikkaa Lahden kaupungin karttapalvelussa katuosuutta, saa tiedon, milloin edellinen talvikunnossapidon toimenpide on tehty. Työjäljet on luokiteltu toimenpitei-

siin 0–1 h, 1–4 h, 4–8 h ja 8–48 h. Palvelun avulla voi tarkistaa, koska reitti esimerkiksi omalle lähikaupalle on aurattu tai hiekoitettu.

Karttapalveluun pääsee osoitteessa <https://lahti.asiointi.fi/ims>. Talvikunnossapidon tiedot löytyvät valitsemalla kartan vasemmasta yläkulmasta kolmen viivan takaa ”Valitse kartalla näkyvät tiedot” > ”kadut ja puistot” > ”katujen talvikunnossapito kartalla”. Klikkaamalla katuosuutta saat näkyvin ajan, mikä on

kulunut toimenpiteestä.

Talvikunnossapidossa on hyvä muistaa, että liittymien avaaminen kuuluu kiinteistölle, vaikka lunta olisi aurattavana suuriakin määriä. Lisäksi kiinteistöjen lumia ei saa koskaan varastoida kaupungin yleisille katu- ja puistoalueille. Lue lahden kaupungin verkkosivuilta lisää kiinteistöille kuuluvasta talvikunnossapidosta.



Kuvaaja: Juha-Pekka Huotari / Lahden kaupunki



Kaupunkisuunnittelun kärkihankkeiden asukastilaisuus kaupungintalolla 27.1.2026

Tervetuloa kuulemaan ja keskustelemaan Ranta-Kartanon ja Urheilukeskuksen ajankohtaisista kehittämissuunnitelmista kaikille avoimeen asukastilaisuuteen tiistaina 27.1. klo 17.00–19.00 Lahden kaupungintalon sisäpihalalla.

Tilaisuudessa saat kattavan yleiskuvan meneillään olevista hankkeista. Esityksiä on mahdollista seurata myös etänä Teamsissa. Esitysten jälkeen osallistujilla on mahdollisuus keskustella suunnittelijoiden kanssa tarkemmin infopisteillä.

Suosittelimme siis, että saavut paikan päälle.

Esiteltäviä hankkeita

- Kaupunkisuunnittelussa selvitetään tänä vuonna korkeakoulukampuksen sijoittumista Ranta-Kartanoon. Tavoitteena on uuden ajan yliopistokaupunki. Mahdollinen asemakaavotus käynnistyy taustaselvitysten valmistuttua.
- Tulevaisuuden Urheilukeskusta kehitetään huippu-urheilutapahtumiin ja lahtelaisten liikunnallisen arjen edistämiseen. Alueel-

le suunnitellaan parhaillaan muun muassa vesiliikuntakeskusta. • Kisapuiston päivitettävästä asemakaavasta on esitettävissä kolme vaihtoehtoista luonnosta, joihin toivotaan myös asukkaiden näkemyksiä. Tutustu Kisapuiston kaavatyön verkkosivuun.

Asukkaille järjestetään vielä useampia mahdollisuuksia osallistua näiden hankkeiden suunnitteluun. Tervetuloa mukaan kehittämään omaa asuinympäristöä!

Teams linkkin löydät lahti.fi

KULTA VINTAGE KIERTUE

Ostamme kultaa, hopeaa, arvo- ja keräilyesineitä

Timanttisormukset • designkorut • kultakorut • hopeakorut • pöytähopea • kultaharkot • romukulta • romuhopea • kellot • kolikot • setelit • Moneta • militaria • arvoesineet • keräilytuotteet

[vintagekulta](#) [kulta.vintage](#) [vintagekulta](#)

Palvelemme myös
10 myymälässä ympäri Suomen

Sunnuntaina 01.02.2026			Keskiviikkona 04.02.2026		
Postinro	Klo	Paikka	Postinro	Klo	Paikka
19650	09:30-10:30	Joutsa Tokmanni	04600	09:30-10:45	Mäntsälä
19600	10:50-11:50	Hartola tori			Kauppatori
19700	13:00-14:00	Sysmä Tokmanni	15210	11:30-13:00	Lahti Lidl
17240	14:30-15:30	Kalkkinen Teboil			Kivimaa
17200	16:00-17:15	Vääksy K-Supermarket	15900	13:15-14:30	Lahti Jalkaranta
					Ravintola Karanda
			15230	14:50-16:10	Lahti K-Market
					Sipurantie
			15170	16:30-17:45	Lahti K-Market Solina
Maanantaina 02.02.2026			Torstaina 05.02.2026		
Postinro	Klo	Paikka	Postinro	Klo	Paikka
15820	09:30-11:00	Lahti, Okeroinen, SEO	15560	09:30-11:00	Nastola
18100	11:40-13:00	Heinola tori			K-Supermarket
15870	13:40-15:00	Hollolan tori			Lahti Citymarket
16300	16:15-17:30	Orimattila K-Supermarket	15100	11:30-13:00	Paavola
		Kärkölän uimahalli			Lahti Lidl Laune
			15610	13:15-14:30	Hämeenkoski
			16800	15:45-16:45	apteekki
Tiistaina 03.02.2026					
Postinro	Klo	Paikka			
04600	09:30-11:00	Mäntsälä Lidl			
15860	11:40-13:00	Hollola K-Market			
	11:30-13:00	Lahti, Lidl Kivimaa			
	13:15-14:30	Lahti, Jalkaranta, Ravintola Karanda			
		Lahti, K-Market			
	14:50-16:10	Sipurantie			
	16:30-17:45	Lahti, K-Market Solina			

NÄISTÄ MAKSOIMME

2300€

2400€

1300€

Kulta Vintage

Varaa aika helposti netissä **kultavintage.fi**
Kotikäynnit ja tiedustelut
0800 160 060

Espoo: Harakantie 2, 02650, ti-la 12-18 Helsinki: Annankatu 6, 00120, ma-pe 12-19, la 10-15
Helsinki: Askaistenpolku 2, 00300, ti-pe 9-17 Helsinki: Hollantilaisentie 9, 00330, ma-pe 10-18
Helsinki: Runeberginkatu 40, 00260 ma-la 10-17 Hyvinkää: Uudenmaankatu 29, 05800, ma-pe 9-17
Hämeenlinna: Viipurintie 32, 13210, ma-pe 10-18 Tampere: Aaltosenkatu 27, 33500, ma-pe 10-18
Turku: Yliopistonkatu 24, 20100, ti-la 10-17 Vantaa: Topaasikuja 2, 01700, ma-pe 9-17



Pizzaa ympäri vuorokauden – Fizza laajentuu Hollolaan

Lahdessa vahvan alun saanut Fizza laajenee Hollolaan. Lahden jälkeen Fizzan toinen pizza-automaatti

Päijät-Hämeessä avataan tiistaina 21.1. Hollolaan, osoitteeseen Terveystie 18. Yrittäjinä toimivat paikalliset tekijät, **Tomi ja Susanna Vaalivuori**, jotka vastasivat myös Lahden onnistuneesta lanseerauksesta.

Lahden Fizza on lähtenyt liikkeelle vahvasti. Avausta seuranneina viikkoina automaatti on kerännyt runsaasti uusia asiakkaita, ja Fizza on ollut aktiivisesti mukana myös paikallisissa tapahtumissa. Esimerkiksi Pelicansin kotipelin yhteydessä pizzat olivat maistatuksessa hallin ulkopuolella ja keräsivät runsaasti kiinnostusta. “Lahdessa vastaanotto on ollut tosi innostunutta. Ihmiset ovat tulleet juttelemaan, maistamaan ja antamaan suoraa palautetta. Se antoi hyvän signaalin laajentaa nopeasti myös Hollolaan,” kertoo toinen paikallisista Fizza-yrittäjistä Tomi Vaalivuori.

Fizza tunnetaan Suomessa valmistetuista pizzoista ja

helppoudestaan. Pizza-automaatti palvelee 24/7, ja pizzan saa kuumana mukaan kolmessa minuutissa. Hintataso on 7,90–14,50€.

Fizzan tavoitteena on rakentaa Päijät-Hämeeseen kattava automaattiverkosto.

Seuraavia sijainteja kartoitetaan aktiivisesti, ja tässä Fizza haluaa osallistaa paikalliset. “Paikallisilla on paras näkemys siitä, missä pizza-automaatti oikeasti palvelee arkea. Nyt toivommekin vinkkejä uusista sijoituspaikoista sekä tapahtumista, joissa Fizzaa halutaisiin nähdä. Hyvät ideat palkitaan tietenkin pizzalla,” sanoo toinen paikallisista Fizza-yrittäjistä Susanna Vaalivuori.

Sijainti- ja tapahtumavinkit voi lähettää osoitteeseen lahti@fizza.fi tai somessa @fizza.lahti

Fizza on kasvanut viidessä vuodessa valtakunnalliseksi ilmiöksi, ja automaatteja löytyy jo yli 45 eri puolilta Suomea. Verkosto laajenee edelleen vuoden 2026 aikana

SAVONLINNAN TEATTERI



Esitykset
17.1. – 16.5.2026

Anna Krogerus

MINÄ,
TELLERVO

näytelmä sisäisestä vallankumouksesta

WWW.SAVONLINNANTEATTERI.FI

Ajoneuvon luminen rekisterikilpi voi johtaa sakkoon

Peittynyt rekisterikilpi sekoittaa auton pysäköintiä

- Luminen talvisää luo autoilijoille sakkoriskin, jos auton rekisterinumero jää peittoon lumen tai lian vuoksi.
- Jos rekisterikilpi ei ole luettavissa, ajoneuvo on tunnistamaton ja se voi olla syy rikesakolle.
- Peittynyt rekisterikilpi myös häiritsee automaattiseen tunnistukseen perustuvaa pysäköintimaksamista.
- Jos kamerat eivät pysty lukemaan ajoneuvon rekisterikilpeä, pysäköinnin maksaminen ei katkea automaattisesti. Pahimmillaan seurauksena on turha lasku.
- Rekisterikilvet on talviaikaan aina syytä tarkastaa.
- Pysäköinninvalvojilla on oikeus koskea pysäköityyn ajoneuvon esimerkiksi rekisterikilven puhdistustarkoituksessa.

Lumiset viime viikot ovat tuoneet autoilijoille koko Suomeen ongelman. Lumi, loska ja lika voivat tehdä autoilijalle kalliit tepposet, jos rekisterikilpi peittyy.

– Rekisterikilven näkyminen on lailla määrätty asia. Jokaisen liikenteessä olevan ajoneuvon tulee olla rekisteröity ja tunnistettavissa. Tunnistaminen tapahtuu rekisteritunnuksella. Jos rekisteritunnus ei ole näkyvässä, autoilijalle voi rapashtaa sakot, EasyParkin Suomen majohtaja **Sanna Tiilikainen** kertoo.

Poliisi voi määrätä peittyneestä rekisterikilvestä sakon, jos hän tunnistaa, että kuljettaja on lähtenyt liikkeelle niin, ettei rekisteritunnus näy. Ikkunoiden puhdistamisen huomioivat useimmat, mutta rekisterikilpeä ei välttämättä tule ajatelleeksi. Jos kilpi peittyy ajamisen aikana, tällöin rikesakon kriteerit eivät täyty.

Tarpeellista muistaa parkkihalleissa

Talvipakkasilla pysäköintihallien suosio kasvaa. Sisätiloissa autot sulavat ja liikkeelle pääsee lämpimällä, lumettomalla autolla. Samalla on tarpeen huomioida, että rekisterikilven lumisuus tai likaisuus voi aiheuttaa häiriöitä pysäköintihalleissa, joissa on käytössä kamera-tunnistus.

– Kamerapysäköinnissä pysäköinti alkaa vain, jos ajoneuvon rekisteritunnus tunnistetaan sisäänajon yhteydessä. Jos kamera ei saa rekisteritunnusta luettua, pysäköitmaksaminen ei käynnisty normaalisti, Tiilikainen toteaa.

Puomittomassa hallissa on mahdollista, että tunnistus onnistuu ainoastaan ulosajossa, kun lumi ja jää ovat sulaneet lämpimässä hallissa rekisterikilven päältä.

Puomillisessa hallissa ongelma ilmenee, kun puomi ei nouse. Siten se myös ratkeaa helposti kilven puhdistamisella.

Pieni unohdus voi tuoda ison pysäköintilaskun

Kameratunnistamiseen perustuvassa pysäköintimaksamisessa peittynyt rekisterikilpi voi tuottaa ikävän yllätyksen autoilijalle. Näin voi käydä puomittomalla pysäköintialueella, jossa rekisterikilpi on peittynyt pysäköinnin aikana.

– Jos pysäköinnin aikana satanut lumi on peittänyt rekisterikilven ja putsaus unohtuu, kamera ei tunnista ajoneuvoa ulosajossa. Pysäköinti voi silloin jäädä järjestelmässä avoimeksi ja maksu jatkaa kertymistään, Tiilikainen sanoo ja jatkaa:

– Tällaisissa tilanteissa kannattaa heti olla yhteydessä asiakaspalveluun vaikkapa maksamissovelluksen kautta. Asiakaspalvelu näkee pysäköinnin tiedot ja voi lopettaa pysäköinnin, jos siihen on operaattorilta lupa. Ellei ole, EasyPark ottaa autoilijan puolesta yhteyttä operaattoriin, jotta pysäköinti saadaan lopetettua.

Ongelmatilanteiden määrä on marginaalinen. Kamerapy-

säköinnin hyödyt ovat kätevyudessa. Osassa kamerapysäköintihalleista pysäköinti alkaa ja päättyy sovelluksessa täysin automaattisesti, osassa autoilija aloittaa pysäköinnin sovelluksesta itse. Kamera-pysäköintihallista poistuessa pysäköinti päättyy automaattisesti.

Pysäköinninvalvoja saa koskea autoon

Pysäköinninvalvojilla on oikeus koskea toisen ajoneuvon esimerkiksi rekisterikilven puhdistustarkoituksessa. Samoin heillä on oikeus tarvittaessa puhdistaa tuulilasia nähdäkseen, onko kuljettaja muistanut pysäköintikiekon asiallisesti. Sama koskee mahdollista asukas-pysäköintitunnusta.

Pysäköintioikeuden tarkastaminen tehdään nykyään Suomessa laitteella, joka skannaa rekisterikilven. Siten tarkastaja näkee, onko ajoneuvolle ostettu alueella tarvittava pysäköintioikeus.

Mobiilipysäköinnistä ilmoitettavia tarroja varten auton ikkunoita ei enää tarvitse puunnaila. Suomi on tässä mielessä nykyään tarravapaa maa. Ulkomailla EasyParkin mobiilisovellus ilmoittaa taratarpeesta, jos kuski pysäköi alueelle, jossa tarve yhä on.

Zaporizzjaa on tuhottu ja näännytetty

Lahden ystävyyskaupunki sodan keskellä

YSTÄVYYYS. Zaporizzja on suomalaisille tullut tutuksi Venäjän Ukrainaan vuonna 2022 suuntaamaan hyökkäyssodan aikana. Dnepr-joen alajuoksun varrella oleva kaupunki on Ukrainalle tärkeä tuotantoalue. Siellä on Euroopan suurin ydinvoimalaitos ja yksi maanosan suurimpia vesivoimalaita, jotka Venäjä on tuhonnut suurelta osin sodan aikana.

Zaporizzja on Lahtea huomattavasti suurempi. Ennen nykyistä sotaa siellä oli yli 700 000 asukasta. Zaporizzjasta tuli puolivahingossa Lahden ystävyyskaupunki, kun Ukraina oli pakkoliitettynä Neuvostoliittoon. Lahti etsi puusepäнкаupunkia ystävyyskaupungikseen, mutta venäjänkielisen käännösvirheen vuoksi neuvostovalta osoitti syyskuussa 1953 kaukaa Dneprin varrelta ystäväksi Lahtea paljon suuremman Zaporizzjan. Se oli metalliseppien kaupunki.

Urheilua ja kauppaa

Neuvostoliitto valvoi tarkoin kaupunkiansa ystävyystoimintaa. Aluksi toiminta oli lähinnä keskinäisiä poliittisia johtoryhmiä, mutta ennen pitkää urheilusta tuli sallittu ystävyysden harjoittamismuoto. Esimerkiksi Lahden Atomin painnonnostajia pääsi vierailemaan Zaporizzjassa. Vähitellen kanssakäyminen

laajeni nuoriso- ja kulttuuritoimintaan. Pitkä etäisyys Lahden ja Zaporizzjan välillä rajoitti keskinäiset vierailut vilkkaimmillaan alle kymmenen vuodessa.

Päijät-Hämeen tutkimusseura ry:n vuosijulkaisun mukaan Zaporizzjan ystävyystoiminnasta oli myös kaupallista hyötyä, kun Mono Oy sai ystävyyskäyntien tuloksena laajennettua kenkävientään Neuvostoliittoon. Yritystietojen mukaan tämän yhtiön naisten talvijalkineiden tuotannosta lopulta 95 prosenttia vietiin Neuvostoliittoon.

Ukrainaa kirjastoihin

Päijät-Hämeen liitto ja Zapo-

rizzjan alue solmivat yhteistyösopimuksen vuoden 2024 lopussa. Lahdesta on mennyt myös avustuslähetyksiä Ukrainaan. Suomessa pakolaisasuvien nuorten ryhmä vieraili vuonna 2025 Lahden kirjaston ohjelmatapahtumassa. Suomen kirjastoihin on tuotettu ukrainalaista alkuperää olevia teoksia ja Ukrainan ja Suomen välisen kulttuurisopimuksen mukaan suomalaiskirjastoihin pyritään saamaan myös suomenkielelle käännettyä Ukrainan kirjallisuutta.

Stalinin yritti pakottaa Ukrainan kollektivisoimaan maataloutensa. Pakkotaituttelussa Neuvostoliitto ryösti Ukrainan viljan ja vei

sitä lähteen. Näissä Holodomor-nälkävainoissa kuoli vuosina 1932-1933 miljoonia ukrainalaisia. Euroopan parlamentti hyväksyi loka-kuussa 2008 päätöksen, jonka mukaan tämä Neuvostoliiton nälkäkampanja katsotaan rikokseksi ihmisyyttä vastaan. Lausuma tarkoittaa nälkään näännyttämisen olleen Ukrainaan kohdistunut kansanmurha.

Päijät-Hämeen tutkimusseura ry, Lahti 2025. Anne Applebaum: Punainen nälkä – Stalinin sota Ukrainassa, Siltala 2022, suom. Antero Helasvuo.

Lasse Koskinen



Zaporizzjan vesivoimala Ukrainassa on nykyisin lähes tuhottu. Kuva: The Kyiv Independent.

Lahden Jokimaa on Vuoden ravirata

Lauantaina 17.1. Tampereella juhlittiin valtakunnallista Ravigaalaa, jossa palkintonsa saivat viime vuoden parhaat hevoset ja raviurheilijat. Lahden Jokimaa palkittiin juhlassa arvostetulla Vuoden ravirata -tittellillä.

Perusteluissa huomioitiin erityisesti Jokimaan ”tekemisen meininki”.

Kaudella 2025 Jokimaan ravirata satsasi vakuuttavalla tavalla tapahtuma-alueen, oheisohjelman ja yhteishengen kehittämiseen. Tiloja on paranneltu ja kohennettu tuntuvasti käytännössä kokonaan talkoovoimin. Rata on kehittänyt uusia tapahtumia sekä ravien ympärille että muillekin päiville, hyvänä esimerkkinä esimerkiksi heti ensimmäisenä vuonna menestykseksi osoittautunut Jokimaa Gaala, Suur-Hollolan iltajuhla, sekä tunnelmalliset venetsialaiset, joihin oli yhdistetty laukkakilpailut. Yhteishenki Jokimaan työntekijöiden, talkoolaisten, yhteistyökumppanien, kilpailijoiden ja Team Jokimaan kesken on näkyvää ja aikaansaavaa, mikä myös perusteluissa mainittiin.

Palkintoa oli vastaanottamassa Jokimaan raviradan toimitusjohtaja **Ville Holopainen** sekä radan johtokun-

nan jäseniä sekä viime- että kuluvalta vuodelta.

Vuoden vaihteessa radan puheenjohtajan pestistä 20 vuoden jälkeen luopunut **Pekka Kairtamo** kiitteli palkintoa vastaanottaessaan koko Jokimaan väen ammattitaitoisuutta ja sitoutuneisuutta. ”Voima tulee taustalta, eli kaikista jokimaalaisista. Jokimaalla on todella hyvä yhteishenki ja porukka. Se lähtee johtokunnasta ja toimivasta johdosta, mutta ammattimainen kulttuuri ei ole yhdestä tai kahdesta ihmisestä kiinni. Radalla on hyvä tekemisen taso ollut pitkään, ja se on onnistuttu myös säilyttämään. Ehkä sinne on myös hakeutunut mukaan sellaisia ihmisiä, jotka pitävät tämäläisyydestä kulttuurista, ja sitä kautta sen vaaliminen on onnistunut”, radan puheenjohtajana vuodet 2006–2025 toiminut Kairtamo mietti.

Jokimaan toimitusjohtaja Ville Holopainen lupaa radan kehittymisen jatkuvan myös tulevana vuosina. ”Jatkamme hyväksi todetulla tiellä ja kehitämme toimintaamme jatkuvasti. Panostamme tietysti toimivaksi testattuihin tapahtumiin, mutta kartoitamme jatkuvasti myös uusia mahdollisuuksia. Millään raviradalla ei ole

helppoa tällä hetkellä, mutta itselläni on tosi luottavainen tunne. Meillä on takana hyvä porukka, jossa kaikki osallistuvat tekemiseen”, Holopainen iloitsi. Tärkeä elementti Vuoden raviradalla on tietysti myös korkeatasoisten ravikilpailujen järjestäminen. ”Kilpailijat ja raviurheilijat viihtyvät Jokimaalla. Se on osa meidän toimivaa konseptiämme. Olen kuullut paljon palautetta siitä, että meille on kiva tulla raveihin, ja se pätee niin asiakkaisiin kuin kilpailijoihinkin. Ei voi muuta kuin olla ylpeä Jokimaasta”, Holopainen kiitti.

Vuoden ravirata on palkittu Ravigaalassa vuodesta 1996 alkaen. Tämä oli Jokimaalle kolmas Vuoden ravirata -titteli. Aiemmat ovat tulleet vuosina 2007 ja 2013. Vuoden parhaat valitsee alaa aktiivisesti seuraava raati, jossa oli tänä vuonna viisi jäsentä: **Johanna Heinonen** ja **Jani Kanerva** Ravitoimitajat ry:stä, **Antti Karhila** Suomen Ravivalmentajat ry:stä, **Viena Kauppi** Suomen Hippoksen kutsumana sekä raadin puheenjohtaja, Hippoksen raviurheilujohtaja **Arto Hytönen**. Jokimaan raviradan johtokuntaan kuuluva **Johanna Heinonen** jääväsi itsensä Vuoden raviradan valinnasta.



Kuva: Joel Nykänen.

Lahden vanhusneuvosto otti kantaa suomi.fi-verkkopalvelun käyttöönottoon

Lahden kaupungin vanhusneuvosto on kannanotossaan huolissaan sähköisen asioinnin eli suomi.fi-verkkopalvelun nopeasta käyttöönotosta. Suomi.fi-verkkopalvelu otettiin käyttöön 1.1.2026.

Vanhusneuvosto kokee sähköisen asioinnin hyvänä asiana. Kuitenkin tässä kohtaa ikäihmiset eivät ole riittävästi voineet valmistautua uudistukseen.

Uudistus ei myöskään huomioi tarpeeksi ikäihmisten erilaisia mahdollisuuksia ottaa sähköinen asiointi käyttöön.

Erityisen hankalana vanhusneuvosto kokee, että yhdenkin sähköisen asiointipalvelun, esimerkiksi vero.fi:n käyttö, antaa luvan sähköiselle asiointille kaikessa muusakin viranomaisviestinnässä. Näin ollen sähköinen asiointi tulee käyttöön myös ihmisten terveyteen ja sairauteen koskeissa asioissa, esimerkiksi potilaskutsuihin ja lääketieteellisiin tutkimuksiin liittyvissä ohjeissa, jos henkilö käyttää yhtäkin sähköistä asiointipalvelua.

Suomi.fi-viestien käyttöönoton jälkeen on mahdollista

siirtyä takaisin paperipostiin muuttamalla suomi.fi-viestien asetuksia tai ottamalla yhteyttä Digi- ja väestötietoviraston asiakaspalveluun. Tässä huomio kiinnittyy siihen, että tehty valinta on voimassa vain puoli vuotta kerrallaan.

Lisäksi vanhusneuvosto on huolissaan siitä, ettei uudistus poista sitä tosiasiaa, että kirjeet ja perintä kasautuvat mahdollisesti jatkossakin eri ikäisille ihmisille, jotka eivät eri syistä kykene hoitamaan myöskään kirjeasiointia.

Hollolan OSBU

Miten sinä käyttäisit 60 000 € edistääksesi:

- Yhteisöllisyyttä kulttuurista ja liikunnasta
- Ilmastotekoja Hollolassa

Anna oma ehdotuksesi Hollolan kunnan osallistuvaan budjetointiin 31.1.2026 mennessä.

Hollola.fi /osallistu-ja-vaikuta

Hollola

Osallistuva budjetointi:

- IDEOINTI 01/26
- ÄÄNESTYS 03/26
- TOTEUTUS 04-12/26

Jaa oma IDEASI

Mika Waltarin hurmaava huijarikomedia Ohjaus: Panu Raipia

Gabriel, tule takaisin

Riihimäen Teatterissa 5.2. - 14.2.2026

Liput: 45 - 38 € (tilausmaksut alk. 150 € + 0,65 % / tilauksesta tilipyynti)

Varaukset arkisin klo 12-17 puh. 044 357 0300
Kassa avoinna ti 14-17 ja pe 14-19
sekä aina 1 h ennen esitystä.
www.riihimaenteatteri.fi

lippu.fi

Kristo Salminen
Sanna Majanlahti
Karoliina Kudjoi
Matleena Junttanen

RIIHIIMÄEN TEATTERI

JOKAINEN ESITYS ON JUHLA 80 vuotta 1946-2026

SAVIAHON MYYMÄLÄ HYVINKÄÄLLÄ

Hämeenkatu 37, p. 019-469 324
Avoinna: ark. 10 – 17, la 10 – 14
VANHAN TAVARAN KAUPPA

Lomonosov eläimiä

Arabian kahvikuppeja

Valaisimia

ARABIAN ASTIOITA:

Valencia, Sointu, Krokus, Faenza, Kirsikka, Gardenia, Kastanja, Ali, Myrna, Signapore, Maisema, Kesäkukka, Suomenkukka, Kilta, Maire, Kultakoriste, Raija, Pitsi, Leena, Kimmel, Uhtua, Ruija, Kosmos, Pirtti, Otso, Meri, Saara, Kaira, Taika, Anemone, Airisto, Harlekin, 24H jne.! Maitokannuja, hillo- ja maustepurkkeja, voipyytjiä...! Seinälautasia: Kalevala, Tomula, Alariesto, Von Wright, Heljä Liukko-Sundström, Vuosilautasia, Joululautasia, Romanttinen puutarha ym.

IITTALAN LASEJA:

Kekkerit, Niva, Festivo, Asklak, Kalinka, Pisanrenngas, Jäänsärkijä, Helminauha, Vellamo, Tsaikka (kulta, lila), Kastehelmi, i-lasi, Pioni, Apila, Herttua ym.

PALJON VANHAA- JA KERÄILYTAVARAA:

Huonekaluja, Valaisimia, lampunkupuja, valaisinkristalleja, aterimia, avaimia, naulakoita, ryijyjä, Riihimäen lasin maljakoita ja lasia, lasipurkkeja, Savitorppa, koulun opetustauluja, emalastiota, patoja, peltikahvipurkkeja, kuparipannuja, mortteleita, Lomonosov eläimiä. Ja paljon muuta!

TRIKOO MATONKUTEITA:

Värit: Valkoinen, musta, sininen, harmaa. 3 euroa/kg.

Ompelutarvikkeita: Nappeja, vetoketjuja, nauhoja, pitsejä, kankaita ym.

KAIKKI LOPUT KANKAAT 2 EUROA / METRI!

Puuoskattelutarvikkeita: Palloja, helmiä, pyöriä, tappeja ym.

OSTAMME KUOLINPESÄÄ JA MUUTTOIRTAINTA!

Riihimäen lasia

Arabian astioita

Arabian seinälautasia

Runonurkka

Kello

Ihmiset elävät tiukasti tuntien rajoissa. Syövät ja nukkuvat kellonsa komennon mukaan. Tekevät työtä määrätunnit. Tuntien tahtiin ilonsa elävät.

Minullakin kello on seinälläni, mutta se riippuu mykistyneenä.

Vuosia sitten tahallani jätin sen vetämättä. Sen tapoihin näet tuiki tuskastuin.

Se valehteli: ajan tunnein se jakoi tasamittaisin aivan —kuin muka olisi aika aamusta uuteen aamuun joka kerralla yhtä pitkä, kuin ei muka oiskaan tämä tunti tuhannen kertaa tuota ikuisempi.

Niin valehteli kelloni mun.
Ei valehtele enää.
Saa riippua seinällä joutilaana.
Saavat ruostua rattaat.
Mitä tunteista minä!—

Kai jossakin ... jollakin lieene tarkempi kello, jonka mukaan minulle elämäntunteja jaetaan

Uuno Kailas.

Pikkaraista reseptiä

Uuden vuoden ajatuksia

Hyvää uutta vuotta! Vihdoin se on täällä: talvi. Neljä kuukautta kestänyt marraskuu vihdoinkin loppui vuodenvaihteessa. Luonto pääsee lepäämään lumipeitteen alla ja hanget tuovat valon jälleen iltoihinkin. Mielikin on valoisampi, kun pimeyttä on vähemmän.

Talvisia puuhia

Aloitetaan kevyemmästä aiheesta. Ihan kohta näemme jo helmikuun kuulaat talvipäivät. Ulos, ulos! Ulos raikkaaseen ilmaan. Nuorimmaiseni sai joulupukilta pilkkivälineet. Ainakin itselläni on siis odotettavissa useampi päivä Vesijärven viimassa pienen riitteen peittämän reian äärellä. Lasten innostus on mahtavaa. Toivottavasti tulee myös jotain saalista, jottei innostus laannu. Toki myös uuden tekeminen ja silkka jännitys ovat aktivoivia. Toivon, että osa innostusta on siinä, että pääsee olemaan isän kanssa kahdestaan. Itselleni nuo hetket ovat arvokkaita. Lievästä epämu-kavuudesta huolimatta. Ei varmaan mene enää kauaa, niin hänkin tekee asioita mieluummin jonkun muun kanssa ja yhteiset kalaretket jäävät muistoihin. Kyse ei ole pelkästä hiljaisesta kalastuksesta, vaan kahden tasavertaisen leikkimielis-

sestä kisailusta ja oleellisena osana on pieni sanailu mm. kalaonnesta. Pitäpä katsoa tavarat valmiiksi ensi viikonloppua varten! Kuumaa mehua mukaan.

Mitä odottaa tältä vuodelta?

Sitten vakavampiin aiheisiin. Tilanne sekä maailmalla että kotimaassa taasen ei näytä kovin valoisalta. Vuosikymmeniä kestänyt kansainvälistä oikeutta pääosin kunnioittavaa linjaa ollaan murentamassa aktiivisesti Yhdysvaltain toimesta. Vallalla on voimakkaan itsekäs näkemys. Ainoastaan minä olen tärkeä ja minun tai meidän etumme ovat kaiken yläpuolella — jopa lain ja sopimusten. Se, että edes näennäisesti Yhdysvallat on toisesta maailmansodasta lähtien puolustanut demokratiaa ja kansainvälisten sopimusten noudattamista, on nyt unohdettu. Hyökkäykset toisiin maihin ja omien liittolaistenkin uhkailu on ennenkuulumatonta — oli mitä mieltä tahansa ko. maiden poliitikasta tahansa. Näin on toki tapahtunut jatkuvasti muiden maiden toimesta, mutta että samaan peliin lähtee maailman vaikutusvaltaisin maa, tuo huomattavaa epävarmuutta tulevaisuudelle. Pelottavinta on epätietoi-

suus, mitä seuraavaksi on tulossa. Tässä nähdään mitä tapahtuu, mikäli vain oma etu asetetaan kaiken edelle yhteistyön sijaan. Mikäli jokin maa toimisi samoin, olisivat kaikki sodassa toisiaan vastaan. Toivottavasti me Suomessa ja EU:ssa osaamme paremmin.

Kotimaankaan tilanne ei ikävä kyllä näytä kohenevan. Työttömyys on Euroopan suurinta, bruttokansantuotto laahaa EU:n hännimmäisenä ja vähäosaisuus lisääntyy. Kansalaisten luottamus tulevaisuuteen on heikkoa. Eikä heitä voi siitä syyttää. Mikäli maalailaan vain uhkakuvia ja hyvinvointiyhteiskunnan loppua, vie se uskon. Kun menee usko, seuraa lamaannus. Psykologialla on erittäin suuri merkitys. Eikä asia korjaannu toivomalla, että käänne tulisi. Se vaatii aktiivisia toimia ja kriittistä arviointia siitä, tehdäänkö nyt oikeita asioita. Härkäpäisyys oman agendan ajamisessa pitäisi unohtaa, mikäli se ei todistetusti toimi. Nyt pitäisi korostaa, että kaikki kansalaiset ovat tärkeitä, ja meille tärkeitä asioita kyetään edistämään ilman järjestelmän rikkomista.

Tulevaisuuden teemme me
Huolimatta mustista pilvistä

taivaanrannassa, ei tilanne ole mitenkään lohduton. Suomi on maailman 16. rikkain maa. Me päätämme, miten tuo rikkaus kohdistetaan ja hyödynnetään. Unohdetaan vastakkainasettelu ja sotarummut. Trumpin uhittelu ja ennakoimattomuus on vetänyt EU:n rivit yhteen ja se tekee meistä yhdessä vastavoiman ja vahvemman. Taikasana on tässä niin kuin monessa muussakin asiassa: yhdessä. Yhdessä olemme enemmän. Trump kaivaa maan Yhdysvaltain jalkojen alta. Itsekkyys, öykkärointi ja sisäänpäin käpertyminen nakertavat vallan ja vaikutusmahdollisuudet. Meidän ei kannata heikentää itseämme, vaan pitää ystäväistä ja läheisistä huolta — niin naapurustossa kuin kansainvälisen politiikan hiekkalaatikoilla.



Harri Pikkarainen ihmisistä ja politiikasta kiinnostunut lahtelainen lääkäri

Terveysmetsät lisäsivät luontopalveluiden hyödyntämistä sosiaali- ja terveydenhuollossa

Luonnonvarakeskus (Luke) selvitti, miten Kainuun ja Päijät-Hämeen hyvinvointialueiden henkilöstö käyttää terveysmetsiä työssään.

Kajaanissa ja Lahdessa on perustettu sairaaloiden yhteyteen terveysmetsät tukemaan sairaaloiden asiakkaiden ja henkilöstön sekä alueiden asukkaiden hyvinvointia. Terveysmetsien käyttöönoton myötä sairaaloiden henkilökunta on lisännyt merkittävästi luontoympäristön käyttöä työssään Kainuun ja Päijät-Hämeen hyvinvointialueilla.

Luke selvitti terveysmetsien hyödyntämistä kyselytutkimuksella, josta selvisi, että noin puolet vastaajista oli hyödyntänyt terveysmetsää työssään. Yleisintä oli ohjeistaa asiakasta menemään terveysmetsään omatoimisesti. Osa ammattilaisista toteutti asiakaskäyntejä metsäympäristössä, osa ohjasi potilasta ulkoilemaan metsässä läheistensä kanssa.

Lääkärit, terapeutit ja kättilöt sekä ohjaajat ja sosiaalityöntekijät hyödynsivät terveysmetsää asiakas- tai potilaskäytössä useammin kuin hoitajat ja asiantuntijatyötä tekevät. – Terveysmetsä sopi kuntou-

tusympäristöksi esimerkiksi fysio- ja toimintaterapiassa, ja sosiaalityöntekijät tapasivat siellä asiakkaitaan. Tulosten mukaan terveysmetsää hyödynnettiin myös synnytysten käynnistämiseksi. Hoitajien oli hankalampi irrottautua osastoilta, kertoo kyselytutkimuksen toteuttanut Luken tutkija Maija Lipponen, joka tekee väitöskirjaa Itä-Suomen yliopistossa.

Asiakaskäyntien lisäksi työntekijät pitivät terveysmetsässä työpalavereja ja hyödynsivät terveysmetsää oman hyvinvointinsa tukena. Näissä käyttötapoissa ei ollut eroja ammattiryhmien välillä. Aiempien tutkimusten mukaan lyhyetkin luontokäynnit työajalla parantavat hoitohenkilöstön mielialaa, laskevat stressiä ja lisäävät työtyytyväisyyttä.

– Mahdollisuudella hyödyntää luontotaukoja voisi olla merkitystä työntekijöiden työssäjaksamisen tukemisessa, Lipponen pohtii.

Terveysmetsän käyttö työssä

edellyttää osaamista, resursseja ja työyhteisön tukea. Työyhteisön ja esihenkilöiden tuki edistivät käyttöä, kun taas esteitä olivat ajan- ja osaamisen puute, terveysmetsän etäinen sijainti tai sen sopimattomuus työnkuvaan.

Hoitajilla osaamisen puute oli muita ammattiryhmiä useammin esteenä, ajanpuute taas merkittävä este kaikille muille paitsi asiantuntijatyötä tekeville. Metsän kaulainen sijainti oli useimmiten esteenä lääkäreille, terapeuteille, kättilöille sekä ohjaus- ja sosiaalialan työntekijöille. Ne vastaajat, jotka eivät työskennelleet terveysmetsän läheisyydessä, kertoivat hyödyntävänsä muita luontokohteita asiakastyön ympäristöinä. – Tutkimustietoa luonnon terveysvaikutuksista olisi hyvä sisällyttää entistä vahvemmin sosiaali- ja terveysalan koulutuksiin. Luonto voi olla tehokas tuki muun hoidon rinnalla, mutta sen hyödyntäminen vaatii osaamista ja resursseja, Lipponen kuvaa.

Ammattilaiset pitivät luon-

tokäyntejä vaikuttavina ja arvioivat asiakkaidensa hyötyvän niistä erityisesti mielen hyvinvoinnin kohentamisen ja stressin vähenemisen kautta.

– Luontoperustaisuuden tuominen hoitosuosituksiin, hyvinvointialueiden strategioihin ja kuntien hyvinvointi-indikaattoreihin voisi vahvistaa luontomenetelmien asemaa kestävässä hyvinvoinnin ja terveyden tukemisen muotona, Lipponen summaa.

Sairaaloiden terveysmetsät ovat kaupungin ja hyvinvointialueen omistamia, kaikille avoimia luontoalueita. Terveysmetsiin on rakennettu esteettömiä reittejä, jotka soveltuvat erilaisille apuvälineille.

Kyselytutkimus toteutettiin osana Luonnonvarakeskuksen sekä Kajaanin ja Lahden kaupunkien yhteistä Luontolähte-hanketta, jota rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö terveyden edistämisen määrärahasta vuosina 2024–2026.



Ammattitaidolla kaikki huollot ja korjaustyöt autosi merkistä tai iästä riippumatta – ja takuu säilyy! Automaattivaihteiston öljynvaihdot ja huuhtelut.

AD-Autohuolto Make & Jani

Terveystie 16, 15860 Hollola
Puh. (03) 780 4844



HYDROS OY

Konekorjaamontie 3, 15550 Nastola
(03) 876 500
Päivystys 044 587 6500
www.hydros.fi

- Hydraulikka
- Pneumatiikka
- Letkut
- Asennus ja huolto
- Suunnittelu ja valmistus
- Kaasut ja hitsaustarvikkeet



Suunnitteletko kirjan tekemistä? Onko pöytälaatikossa käsikirjoitus joka tarvitsee toteuttajan? Täyden palvelun kirjaosaajat käytössäsi aina kirjan ulkoasun suunnittelusta ja taitosta lähtien kirjan painatukseen ja toimitukseen asti avaimet käteen -periaatteella.

Omakustannekirjat, sukuhistoriat, tietoteokset, suuret ja pienet painokset meiltä yli 30 vuoden kokemuksella. Palvelun tuottaa yhteistyössä HookBook, Jussi Koukku ja Lahden Seudun Uutiset, Niina Ojansivu

jussi.koukku@gmail.com puhelin 0400 494 626



Savolaiset järjestävät matkoja Viroon ja Espanjaan

ME-tuloksia syntyi laduilla ja maanteillä

MATKAILU. Omaa matkailualan yritystä Arja-vaimonsa kanssa Hollolassa vetävä Seppo-Juhani Savolainen muistetaan urheilupiireissä kilpakävelyn ja hiihdon parista, erityisesti pitkien kestävyysmatkojen ennätysistä ja mestaruuksista. Niistä osan hän saavutti vielä yli 50-vuotiaana.

Kesäisin Seppo Juhani-Savolaisen saavutti kilpakävelyssä omissa ikäluokissaan kuusi Euroopan mestaruutta ja Suomen mestaruuksia. Hänellä on kävelyssä myös yksi MM-kilpailujen ikäkausiprossi 2000-luvulta. Rullasuksilla hiihtäen Savolainen teki ME-tuloksen 443 kilo-

metrimäärällä vuonna 1986.

- Pyöräilyssä minulla on yksi vuorokauden maailmanennätys 1317 kilometriä etuauton takana ajaen vuonna 1987. Silloin käytiin ensin Lahdesta Porissa ja sitten Turussa. Loput ajettiin Lahden ja Forssan väliä. Vettä satoi matkalla kahdeksan tuntia, Savolainen muistelee.

ME hiihtoladulla

Vuonna 1988 vuorossa oli 24 tunnin luistelutyylin ME-tuloksen tavoittelu Saariselän Laanilan laduilla. Kansallisen tason hiihtäjä, Inarin Yrityksen Niilo Guttorm voiteli kymmeniä suksipareja vuorokauden aikana. Pari paikallista

matkailuyrittäjää avusti huoltotoimissa, joita Savolaisen Arja-vaimo johti. Uusi ME-tulos syntyi. Vuorokaudessa kertyi 415 kilometriä. Niiden päälle Seppo-Juhani Savolainen soitti pienet tanssit ravintola Lapinpesässä.

Vuonna 1989 oli vuorossa hiihtoladulla tasatyön ME:n lykkiminen. Savolainen muistelee, kuinka oli jo kevätaika ja lumet alkoivat sulaa hyvää vauhtia. Vesi nousi laduille. Silti syntyi uusi 24 tunnin ME-tulos 402,2 kilometriä. Tuolloin hän oli 39-vuotias. Tietenkin sen päälle Savolainen soitti vielä tanssit

urheiluseura Inarin Yrityksen tansseissa.

Venäläisiä Tahkolle

Seppo-Juhan Savolainen toimi tavintolamuusikkona 13 vuotta. Sen jälkeen vuorossa oli matkailuala. Arja ja Seppo-Juhani Savolainen etsivät tätä varten sopivaa matkailuyritystä. Nilsin Tahkovuorelta löytyi Tahkon kylpylä. Siellä Savolaiset toimivat kymmenen vuotta.

- Hankimme linja-autoja ja toimme venäläisiä matkailijoita Pietarista Tahkolle kolmella linja-autolla. Venäläiset olivat meillä 8-12 vuorokautta. Aamulla veimme heidät laskettelurinteille ja illalla noudimme syömään ja saunomaan, Seppo-Juhani Savolainen kuvailee tuota aikaa.

Viron kylpylöihin

Sitten kuvaan tulivat suomalaisien suosit Viron kylpylämatkat. Pääkohde vuosien ajan ovat olleet Pärnun kylpylähotellit, mutta myös muualle Viroon näitä matkoja on tehty. Savolaisten matkatoimisto on vinyt suomalaisia sinne neljällä linja-autolla. Joulunajan matkoja kertyi 25 joulua peräkkäin. Savolaisten matkatoimisto on järjestänyt seitsemän vuoden ajan matkailijoita Espanjan aurinkorannikolle, suomalaisien suosimaan Fuengirolaan. Sinne matkoja tehdään heidän johtaminaan marraskuussa ja maaliskuussa. Torremolinos on ollut toinen kohde Espanjassa.



Seppo-Juhani Savolainen tanssittaa matkalaisia laulaen ja soittaen.

Karjala suljettuna

Karjalan matkojen ruuhkavuodet alkoivat 1990-luvulla Neuvostoliiton kaaduttua ja matkailun vapauduttua pakkoluovutettuun Suomen Karjalaan. Yrittäjäkumppanina oli turkulainen matkatoimisto. Karjalan matkoihin kuului, että Suomessa järjestettiin karaokelaulun osakilpailuja semifinaalin kera. Loppukilpailu pidettiin Karjalankannaksen Terijoella paikallisen hotellin ravintolan iltaohjelmassa.

laisille suunnattuja Karjalan kotiseutumatkoja, jos nykyinen tilanne muuttuu. Seppo-Juhani Savolainen kertoo yhdestä venäläissyntyisestä naisesta, joka asuu Hollolan tienoilla. Nainen totesi Savolaiselle, ettei enää katso Suomen fasistien television propagandaa, vaan katsoo Moskovan televisiota. Paljon on siis vielä tehtävää ennen kuin Suomen ja Venäjän suhteet ovat ennallaan, ja totuus on avautunut kaikille.

Teksti ja kuvat: Lasse Koskinen



Arja ja Seppo-Juhani Savolainen vievät suomalaisia Fuengirolan lämpöön.



Piirtäjä KariM.

Alansa Osaajat

Apteekki



Apila Apteekki, Prisma Laune
Palvelemme ma-pe 8.30-19.00, la 8.30-16.00 su 12.00-16.00
Puh. 03 876 220 www.apilaapteekki.fi

Hieronta

TUOMON HIERONTAPALVELU
· Urheiluhierontaa · Klassinen hieronta
· Kuumakivihieronta
P. 050 435 8370
tuomon.hierontapalvelu@gmail.com
Vuoripojank. 18 · www.hierojalahti.com

Kirjanpito

TALOUSHALLINTOPALVELUT
- Palvelua yrittäjältä yrittäjälle -

- Kirjanpito ja palkanlaskenta
- Aloittavan yrittäjän neuvonta
- Apua taloushaasteisiin

www.palkkatakomo.fi
040 568 2192 **PALKKATAKOMO**

Kotityöpalvelu



HOLLOLAN KOTIFYSIO
Fysioterapian kotikäynnit Hollolassa ja lähialueilla
Varaa maksuton kartoituskäynti
Myös lahjakortit
Fysioterapeutti Teemu Turunen
puh. 040 744 9004
www.hollolankotifysio.fi

Leipomo



Leipomo Metsäkukka
Mestarinkatu 10
15800 Lahti
p. 040 55 33 270
leipomo@metsakukka.fi

Noutomyymälä avoinna ma-ti 7-12, ke-pe 7-14, la 8-10. Mestarinkatu 10, 15800 Lahti. Tervetuloa!
Tuotteet saatavilla myös Lahden alueen K-kaupoista.

Ompelukoneet, tarvikkeet, korjaukset

LAATUKONEET EDULLISESTI MYYNTI - HUOLTO - KORJAUS KAIKKI MERKIT



TORIN OMPELUKONE
www.torinompelukone.fi - p. 0400 769 632
Rauhankatu 18, Lahti
Av. ma, ti, to, pe 10-17, ke 9-18



Kettulan kylässä tapahtuu! -Arpajaisvoitto

Rannan Maija käveli iloisena kohti Kettulan kylän postitoimistoa. Hän oli osallistunut Maaseutu-seuran arpajaisiin, jossa oli päävoittona keittiön monitoimikone.

Raaputuspinnan alta oli paljastunut kolme vasaraa ja se tiesi voittoa, niin hän uskoi. Ihmeissään moottorin pörinästä Rannan Maija kääntyi ympäri ja näki Sanelman ajavan häntä kohti. - Päivää Rannan Maija, mihiin matka? Sanelma kysyi naapuriltaan. - Päivää Sanelma! Tuonne postitoimistoon vaan. Entä sinä?

- Kattia kanssa! Hymysi on niin veikeä, että kyllä sinä juoniasi taas punot Maija. Kerro pois vaan! Elmerikö sinut asioille lähetti?

Sanelma sammutti moottorin ja nousi reippaana Pappa-Tunturinsa selästä. Rannan Maija pudisti päätään vakavana.

- Voi Sanelma! En minä Elmeriä ole tänään nähnytkään. Tätä arpajaisvoittoa minä olen menossa hakemaan, Maija selitti ja otti arvan taskustaan näyttäen sen Sanelmalle.

- Ai sinäkin osallistuit arpajaisiin. Minäpä se varmasti sain päävoiton! Katso vaikka, Sanelma sanoi ja näytti omaa arpaansa, jossa komeili kolme kaulinta. Rannan Maija tirskahti nauraan nähdessään kaulimet. Kuinka ne sopivatkaan Sanelman arpaan. - Mutta Sanelma hyvä, eihän arpajais- säännöissä sanottu mitkä kuvat antavat päävoiton. Siinä on pääpalkintona ilmoitettu vain, monitoimikone, Rannan Maija selitti. - Höpö! Kyllä minä tiedän, että minä se voitan pääpotin! Nyt kyytiin ja sassiin. Mennään yhdessä postille niin saat sinäkin sitten onnitella minua, sanoi Sanelma tomerasti ja nousi jälleen

Pappa-Tunturinsa selkään. - Älä sitten aja hurjan lujaa Sanelma, Rannan Maija sanoi huolestuen naapurinsa tuimasta ilmeestä. - Hiljaa nyt ja kyytiin, Sanelma tiuskaisi ja päräytti lisää kaasua. Rannan Maija istui Pappa-Tunturin kyytiin ja oli pudota kun Sanelma painoi kaasua. Onneksi tämä tarttui kyyditsijäänsä tiukasti kiinni.

Niin kaksi neitosta matkasivat yhdessä hameen helmat hulmuten postitoimistolle,

jossa oli jo muitakin arpajaisiin osallistuneita. Koko kylän väki oli jännittämässä kuka mahtoi olla päävoiton saaja.

- No niin, täältä tulee päävoittaja, julisti Sanelma heti ovelta ja käveli ilosta hehkuen postineidin luo. Rannan Maija seurasi perässä ja tervehti nyökäten muita asiakkaita.

- Annahan se arpalippusi tänne Rannan Maija, huudahti Sanelma napaten arvan saman tien naapuriltaan ja antoi molemmat postineidille. Hetken kuluttua Sanelma ja Rannan Maija saivat paketit.

Uteliaat Kettulan kyläläiset kerääntyivät katsomaan mitä niistä voitoista paljastuisi. - Voi veikkonen sentään, Sanelma huokaisi pettyneenä katsoessaan komeaa puistakaulinta. - Ei tainnut osua päävoittoa meille, Rannan Maija tirs-kui ja heilutteli omaa palkintoaan, pientä nikkarointi vasaraa ilmassa. - No ei, mutta kyllä minä kahvit meille keitän ja pullatkin leivon nyt kun on näin hieno kaulin, Sanelma nauroi.

Yhdessä neidot lähtivät pullakahville Sanelman luo. Varmasti pienelle vasarallekin

Lotta ja Pappa arjen muistamisessa

Lotta-Sofia Saahkon kirja omaishoidosta

OMAI SHOITO. Lotta-Sofia Saahko ja Pappa tulivat tunnetuiksi korona-aikana heidän yhteisistä laulutuokioistaan facebook-sivustolla. He saivat parilta järjestöltä kunniakirjat tästä toiminnastaan vaikeana aikana ihmisten mielen keventäjinä. Heistä julkaistiin myös yhteinen laulukirja.

Saahkosta tuli vähitellen Pappansa omaishoitaja. Saahko on nyt kirjoittanut kirjan kokemuksistaan muistisairaana omaishoitajana. Jokin aika sitten kumpikin oli mukana YLE:n tv-ohjelman muistikuoro-ohjelmassa. Lotta-Sofia Saahko juonsi ohjelman.

Monia oireita

Lotta-Sofia Saahko kuvaa kuinka hän huomasi läheisensä muuttumisen tekojen ja muistamisen osalta. Saahko pyrki saamaan ensimmäiset neuvot muistisairaana hoitamiseen paikallisen terveyskeskuksen palvelupuhelinnumeron kautta. Tämä puhelu oli tyrmäävä - apua ja neuvoja ei luvattu. Palvelupuhelimesta todettiin, että Pappa on itsenäinen henkilö eikä mitään ollut tehtävissä.

Asiakaskäynti terveyskeskuksen muistihoitajalle kuitenkin järjestyi. Pappa suostui lähtemään mukaan,

vaikka oli jo eri tilanteissa vastustellut arjen erilaisissa askareissa. Lisääntynyt hoidettavan kärttyisyys kuuluu usein muistisairauden kuvaan. Hoitajan vastaanotolla Pappa kertoi evakkoon lähtönsä Impilahdelta, Laatokan rannalta.

Oireet vaihtelevat

Seuraavana Papan osalta vuorossa oli muistitesti ja aivojen magneettikuvaus. Parin viikon kuluttua edessä oli muistilääkärin vastaanotto. Aivokuvan perusteella havaittiin Alzheimerin taudin tyyppimuutoksia ja aivojen verisuoniperäisiä muutoksia. Tällaisten esiintymisten pohjalta sairautta nimitetään sekamuotoiseksi muistisairaudeksi.

Vastaanottanut lääkäri kertoi, että muistisairauksia on hyvin monentyyppisiä. Puhekielessä usein muistisairaudet niputetaan Alzheimeriksi. Lääkäri muistutti, että muistiin vaikuttavia sairauksia on monia ja oireet myös monenlaisia.

Omaishoitajan arki

Tästä alkoi Lotta-Sofia Saahkon ja Papan yhteinen taival muistisairaana omaishoitajana ja hoidettavana. Saahko kirjoittama kirja sisältää yk-

sityiskohtaiset keskustelut hänen, hoitohenkilökunnan ja Papan kanssa.

Kirja on hyvä kuvaus heille, jotka ovat todenneet muistisairauden tunnisteita lähiomaaisessaan. Saahko kertoo myös erilaisista arjen tapahtumista hoidettavansa

kanssa. Kirja on kertomus omaishoitajan monimuotoisesta tehtävästä, ja siitä milaista kärsivällisyyttä tehtävä vaatii. *Lotta-Sofia Saahko: Muistamme yhdessä, Tammi 2026.*

Lasse Koskinen



Lotta-Sofia Saahko kertoo Papan omaishoidosta. Kuva: Meri Lantela.

Silmien terveys: Miksi näöstä huolehtiminen kannattaa?

Näkö on keskeinen aistimme ja se vaikuttaa arjen sujuvuuteen, turvallisuuteen ja elämänlaatuun. Silmien hyvinvointi koskettaa kaikkia – lapsista ja nuorista aikuisista senioreihin. Valitettavasti näkö saattaa heikentyä huomaamatta ja sen ylläpito vaatii sekä tietoisia valintoja että säännöllistä seurantaa.

Moni yhdistää optikkokäynnit silmälasihin ja mikäli oireet eivät merkittävästi vaikuta arkeen, käynnit saatavat jäädä välistä. Olemme oppineet pienestä pitäen huolehtimaan esimerkiksi hampaistamme, mutta moni aikuinen ei välttämättä ole koskaan käynyt näöntutkimuksessa. Optikolle meno saattaa jopa vähän jännittää – mitä siellä tapahtuu, sattuu-ko näöntutkimus tai saanko silmälasit?

”Aina silmien oireet tai näkemisen haasteet eivät kerro silmälasien tarpeesta, vaan kyse voi olla esimerkiksi kuivasilmäisyydestä. Tärkeää on ymmärtää ja muistaa, että silmien ei kuulu tuntua tai oireilla, ja lähes aina oireisiin voidaan löytää syy ja hoitokeino, joka helpottaa niitä”, kertoo Ritva Kahlos Instru Optiikalta.

Silmänpohjakuvaus on vertailun lähtökohta

Säännöllinen näöntutkimus paljastaa paitsi näön muutokset, myös mahdollisen kuivasilmäisyyden sekä sil-

mänpohjakuvien kautta myös piileviä löydöksiä.

”Silmänpohjakuvaus on nopea ja kivuton tapa seurata silmän takaosan muutoksia, ja se tarjoaa vertailupohjan tuleville tutkimuksille. Monet löydökset voivat olla täysin oireettomia, koska silmänpohjassa ei ole tuntoaistia”, Kahlos jatkaa.

Näöntutkimuksessa tarkastellaan silmien kokonaisvaltaista toimintaa, ja tarvittaessa asiakas ohjataan eteenpäin esimerkiksi silmääläkäril- tai kuivasilmähoitoihin.

Näkö muuttuu vähitellen – ikä ja arjen tottumukset vaikuttavat kaikenikäisillä

Näköön liittyvät muutokset kehittyvät usein hiljalleen. Ikääntyminen vaikuttaa kaikilla valontarpeeseen ja kontrastinäköön, ja monet sopeutuvat muutoksiin huomaamatta. Myös arki, joka vaatii paljon lähinäköä – älypuhelimet, tietokoneet, lukeminen – voi aiheuttaa ennen aikaista rasitusta ja näkyä esimerkiksi moniteholasien tarpeen kasvuna aikaisempaa nuoremmilla aikuisilla. Kuivasilmäisyys on myös mielenkiintoinen nykyarjen haaste.

”Jos aiemmin ajattelimme, että kuivasilmäisyys on ikäihmisten ongelma, niin vaikuttaa siltä, että tänä päivänä nuoret kärsivät kuivasilmäisyydestä yhtä paljon. Teimme viime keväänä ky-

selyn kuivien silmien oireista tuhannelle suomalaiselle. Suurimmat ikäluokat, jotka kärsivät kuivista silmistä, olivat kyselymme perusteella 18–24-vuotiaat ja yli 70-vuotiaat”, kertoo Kahlos.

Silmien terveydestä huolehtiminen on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia

Haluamme kannustaa ihmisiä huolehtimaan silmien terveydestä samalla tavalla kuin kaikesta muustakin hyvinvoinnista.

”Päätitkö kenties vuoden vaihteessa, että menet kamppajalle, hammaslääkäriin, kosmetologille, panostat uusiin juoksukengiin tai otat salikortin? Mikset menisi samalla optikolle tarkistamaan miten silmäsi voivat?”, Kahlos lisää.

Huolehtimalla näöstä vahvistamme hallinnan tunnetta ja lisäämme arjen turvallisuutta, erityisesti liikenteessä. Parhaimmillaan jaksamme keskittyä paremmin töisä, liikuntaharrastukset ovat mielekkäämpiä ja muut ikä-vät oireet, kuten päänsärky tai silmien vuotaminen hel-pottavat.

Näön seuranta ja pienet arjen valinnat tukevat elämänlaatua nyt ja tulevaisuudessa, olitpa nuori aikuinen, työikäinen tai seniori.

Arjen pienet toimet – suuri vaikutus

Silmien terveydestä huoleh-

timinen on konkreettinen tapa panostaa omaan hyvinvointiin ja turvallisuuteen. Monet arjen tavat vaikuttavat suoraan näköön ja silmien hyvinvointiin:

- Pidä näyttöpäätteen tauot ja seuraa 20-20-20-sääntöä. (Anna silmien rentoutua 20 min välein, vähintään 20 sekunnin ajan katsomalla kauas (6-20 m päähän), esimerkiksi ikkunasta ulos.)
- Katso älypuhelimta noin 40 cm:n etäisyydeltä silmien kuormituksen vähentämiseksi. Joihinkin puhelinmalleihin saa asennettua ilmoituksen, kun ruutu on liian lähellä liian pitkään.
- Varmista, että silmälasit istuvat oikein ja linssit ovat puhtaat.
- Suoja silmät auringolta laadukkailla aurinkolaseilla.

Silmälasisopimukset voivat tuoda ennakoitavuutta kustannuksiin ja mahdollistaa eri lasien hankinnan monipuoliseen käyttöön – töihin, harrastuksiin ja aktiiviseen elämään.

Käy säännöllisesti optikon näöntutkimuksessa. Aikuisille suositus on noin 1–2 vuoden välein. Kouluikäisille suositus on vuosittain. Ja kaikenikäisille suositus: AINA, kun huomaa näössä jotain muutosta tai haastetta.

Näön muutosten tai silmien väsymisen ilmetessä: hakeudu tutkimukseen mahdollisimman pian.

Löydät meidät myös:

Näköislehti: www.lahdenseudunuutiset.fi



lahdenseudunuutiset



Lahden Seudun Uutiset

Riihimäen Teatterin 80-vuotisjuhlavuosi käynnistyy

Ohjelmistossa uusia ja perinteisiä esityksiä

TEATTERI. Riihimäen Teatterin juhlavuoden ohjelmistoon on valittu Gabriel, tule takaisin, jonka rakkaushuijaus on yhä ajankohtainen. Tampereen Komediateatterin versio viittaakin kiinnostavalla tavalla myös aikamme ”auervaa-roihin”. Sen nimi-roolissa on **Kristo Salminen**. Hänen pyöritykseensä joutuneita naisia esittävät **Sanna Majanlahti**, **Karoliina Kudjoi** ja **Matleena Juntunen**.

Juhlavuoden ohjelmistoon on suunniteltu myös Olkan Olohuone -esitys. Näissä illoissa teatterin taiteellinen johtaja keskustelee vieraiden

kanssa ajankohtaisista asioista. Vieraina ovat Riihimäen kaupunginjohtaja **Jouni Eho**, ja viihdeentekijä **Janne Kataja**. Väliajan jälkeen kuullaan vieraan valitsemana hänelle tärkeitä kappaleita. Niitä tulkitsevat **Katja Lapin** säestyksellä laulaja-näyttelijät. Janne Katajan illassa esiintyjä on **Lauri Ketonen** ja Jouni Ehon illassa **Petrus Kähkönen**.

Sella ja Roine

Riihimäen Teatterin lavalle nousevat myös **Seela Sella** ja **Esko Roine**. He esittävät Andrewia ja Melissaa, jotka

pitävät toisiinsa yhteyttä läpi vuosikymmenten kirjoittamalla kirjeitä toisilleen. Kumpikin elää oma elämänsä, mutta tavoitteena on myös tapaaminen. Heidän esityksiään on neljä maaliskuun huhtikuussa.

Ennen kesää vappuaaton Simaa ja samppanjaa -konsertti nostaa rusinat pintaan. Esitys on räätälöity teatterin 80-vuotisjuhlavuotta ajatellen. Laulajana toimiva Lauri Ketonen esittää suosikkilauluja The Stonewalls-yhtyeen säestyksellä. Juhlavuoteen sisältyy 47 näytöstä.



Riihimäen Teatterin juhlavuoden vierailijaesiintyjiin kuuluvat myös Seela Sella ja Esko Roine.

Urheilukeskuksen aluevalaistuksen perusparannus käynnistyy tammikuussa

Aluevalaistuksen perusparannuksen valmistelu käynnistyy tammikuun 2026 kuluessa. Uudesta aluevalaistuksesta päästään nauttimaan jo vuoden 2026 lopussa, hyvissä ajoin ennen Lahden MM-ki-soja 2029.

Urheilukeskuksen valaistus on tekniikaltaan ja ominaisuuksiltaan käyttökänsä päässä ja se pitää uusia. Valaistuksen yleisratkaisu pysyy nykyisellään.

Lähtökohtana on, että uusi aluevalaistus palvelee erilaisia alueella järjestettäviä tapahtumia huomattavasti nykyistä paremmin ja monipuolisemmin.

Urheilutapahtumien edellyttämät valaistuksen olosuhteavaatimukset ovat täsmentyneet kansallisten ja kansainvälisten lajiliittojen sääntötarkennuksien myötä. Eri lajien urheilijoille tulee varmistaa tasapuoliset kilpailuolosuhteet. Samoin televisiotuotannon valaistusvaatimukset ovat kohonneet.

Uusi valaistus lisää käyttäjäystävällisyyttä ja energiatehokkuutta

Urheilukeskuksen aluevalaistuksen perusparannuksessa uusitaan stadionin mastojen ja pääkatson lipan valaisimet. Myös tulevan sprinttiladun valaistus uusitaan

pylväineen. Hyppyrimäkien neljä vanhaa ristikkomastoa puretaan ja korvataan kolmella uudella ristikkomastolla. 1970-luvulta asti palvelleet ristikkomastot eivät lujuudeltaan kestä uuden teknologian vaatimia valaisimia.

Tuomaritornin takana oleva masto korvataan uudella ja siirretään edemmäs tuomaritornin viereen, millä estetään varjojen muodostuminen alastulorinteisiin. Myös HS 130 ja HS 100 vauhtimäkien valot uusitaan.

- Valomastojen valaisimet on uusittu viimeksi vuonna 2015 ja ne ovat nykyisin monimetallivalaisimia. Varaosien saatavuus on osoittautunut haasteelliseksi, kertoo rakennetekniikan asiantuntija **Jarmo Kärkäs** Lahden Tilakeskuksesta.

Uudet valaisimet tulevat olemaan nykyaikaisia energiatehokkaita LED-tekniikalla toteutettuja valaisimia. Alueen aiempaa tasaisempi valaistus lisää käyttäjäystävällisyyttä kaikille alueella liikkuville.

Uusi aluevalaistus vastaa myös TV-kuvaus- ja kisavaatimuksiin. Se mahdollistaa myös eri värien käytön tapahtuma-alueella.

Töiden eteneminen

Suunnitteluvaiheessa on käy-

ty vuoropuhelua rakennusvalvonnan ja museon kanssa muun muassa korvattavien mastojen muodosta ja väristä. Urakka-alue rajautuu muinaismuistoalueeseen, joten valmistelussa on kuultu myös museon arkeologia. Hankkeelle on rakentamislupa.

Kenttätöyöt aloitetaan viimeistään huhtikuussa 2026 ja urakka valmistuu marraskuun 2026 loppuun mennessä. Tilaaja on teettänyt valaistussuunnitelmat. Hankkeen kustannusarvio on noin 1,5 M€. Kokonaisurakan toteuttaa Tekniikka-Tuominen Oy.

Perusparannusurakan valmistelu käynnistyy tammikuussa 2026 urakan toteutuksen ja urakka-aikana alueella tapahtuvien tapahtumien yhteensovittamisella.

Urheilukeskuksen tekniikkaa pidetään ajan tasalla

- Kuluvan vuoden aikana myös Aurinkokatsomo rakennetaan uudestaan. Urakan kilpailutusasiakirjat ovat parhaillaan valmisteluvaiheessa. Lisäksi Suurmäenkadun tuplatunnelit muutetaan maantiesillaksi tämä vuoden aikana. Näistä tiedotetaan tarkemmin asioiden edetessä, kertoo liikuntapalvelupäällikkö **Markku Ahokas**.

HOLLOLAN HALVIMMAT TREENIT TUTUSTUMISTREENIT



1kk -50% (uusi asiakas)

KUNTOSALI 24,5€ - RYHMÄLIIKUNTA 31€ - FITNESS (yhdistelmä) 40€
Avainkortti 11€. Treenaat 4-24 (joka pvä)

PERSONAL TRAINING -25% intensiivi-painonpudotus 2-6kg/kk & kunnonkohotus **PTx10 NYT 450€** (600€)

UUODEN KOVIN SUPERETU - IHAN KAIKILLE! (vain rajoitetun ajan)
KUNTOSALI 33€/kk - RYHMÄLIIKUNTA 43€/kk
- FITNESS (yhdist.) 56€/kk** (6-12kk kortit)

** sis. kuntosalin, kaikki tunnit + aerial bungee + cross training

NYT KAUPAN PÄÄLLE !!! ETUSI 105-184€
-1kk treenit

-kehonkoostumusmittaus
-3x solarium / hierontatuolihoitot
- Personal Training 45min -alkukartoitus

KUNTOILU-UUTUDET:
AERIAL BUNGEE - CROSS TRAINING - KANGOO JUMPS - ASTANGA-JOOGA ym.

RYHMÄLIIKUNTA 7.1.alk.15h/vko: www.kuntokeskusloisto.fi

SUPERDULLISET HOITOSARJAT!

HIERONTA 3,5h (voi jakaa osiin) -25%

VAIN 184€ (Normi 245€)

FOOTBALANCE-pohjalliset - Medical, Sport -15%

FYSIOTERAPIASTA NYT KELA-KORVAUS 15€/hoito

Max.4X ft-hoito v.2026 - ILMAN LÄÄKÄRIN LÄHETETTÄ.

HIERONTA & KUIVAKUPPAUS / HOT STONE HIERONTA -20%

TAI FASKIA-KÄSITTELY (raudoilla, käsin) **-20%**

- 3 x 60min hoitosarja **VAIN 180€** (Normi 225€)

www.kuntokeskusloisto.fi - Kuntokeskus Loisto, Keskuskatu 4, Hollola p. 040-1402849
tmijarik.simplesite.com - Työfysioterapeutti - Kuntohoitaja - Personal Trainer Jari Kotkansalo p.041-5077919



Kaihdin ja Palvelu

0400 624 533

03 7511 781

Vesijärvenkatu 17, 15140 Lahti

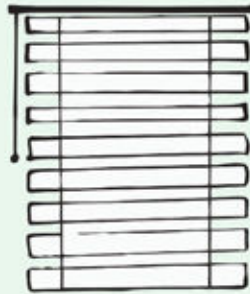
Sälekahtimet

Rullaverhot

Lamelliverhot

Markiisit

Visor vekki-verhot



Korjaus / varaosat

Myynti

Asennus

Mittaus



Käpälästä



Vilkkuvaloja

Meillä varustaudutaan ulkoiluun. Koirakin voi palella, varsinkin jos omistaja haksahuttaa trimmaamaan koirat väärään aikaan. Nyt vedän siis omien toppaloimieni lisäksi koirille vaatetta ylle joka ikiselle lenkille. Ulosmeno on prosessi.

Koirissamme on lisäksi turvallisuusyistä sellaiset valot, että verkkokalvoja kirveltää. Kun unohtaa koirille vilkut päälle ja laittaa takakonttiin, herättää runsaasti hilpeyttä ja huomiota. Ehkä myös hieman viranomaisen pelkoa kanssa-autoilijoissa, sillä valitsin värit huolella, sininen ja punainen. Se jota luulit poliisiksi, olimmekin siis vain minä ja koirat, joille oli valot jääneet vahingossa päälle.

Monet ajavat himmeästi valaistulla Vääksyn Anianpellontiellä jotain ihan muuta kuin säädettyä viittäkymppeä. Pohdin paljon omaa laiskuutta heijastimen ja muiden valomerkkien käyttöön ja hengenlähdön riskiä. Oma meriselitykseni on, että koirissa olevat suojaavat minuakin. Tiedän, tyhmä ajatus. Omaa hölmöyttäni korostaa se, että niin lapsilla, vanhuksilla kuin aktiiviliikkujilla, jotka suhahtavat ohi on vermeet kunnossa. Pysyvät hengissä. Koirieni

Orbilock valo, jota kehuu, on myös sukeltajilla käytössä. Lukuisat Vapaaehtoisen pelastuspalvelun koirakot käyttävät niitä. Mikä osa kaupunkilaisuutta minusta pitää häättää, että ripustan jonkin vilkkuvalon itseeni? Onko se kaupunkilaisuutta, että pohdin, olevan helpompaa kirjoittaa kunnalle liian himmeistä katuvaloista, kuin ripustaa vilkku omaan takkiin? Minä lähden nyt heijastinkaupoille. Jokaisen pitää saada näkyä!

Piia Collan on Vääksyyn muuttanut koirien ja ihmisten kouluttaja sekä kirjoittaja.

Hänen yrityksensä Koirapalvelu Collan tarjoaa räätälöityjä palveluja kaikille koiraperheille. Koirien kotihoitoa, yksityisopetusta, kotikäyntejä, luentoja, kursseja, tunteja ja kirjoitustöitä.



Talven hiljaiset viikot kutsuvat ottamaan arjen rauhallisemmin

Tammikuun loppu ja helmikuun alku ovat vuoden rauhallisinta aikaa. Arki palaa uomiinsa joulun jälkeen, mutta valo lisääntyy päivä päivältä ja antaa lupauksen tulevasta keväästä. Nyt on hyvä hetki hidastaa tahtia, hoitaa kotona pieniä askareita ja antaa keholle ja mielelle aikaa palautua. Pienet rutiinit, lämmin ruoka ja rauhalliset hetket kotona kantavat pitkälle – eikä kaikkea tarvitse tehdä kerralla tai täydellisesti.

Tammikuun loppu ja helmikuun alku tarjoavat hyvän mahdollisuuden tasapainottaa arkea.

23.–25.1. viikonloppu sopii kotona viihtymiseen: voi laittaa ruokaa useammalle päivälle, järjestellä olohuonetta ja nauttia rauhallisista aamuista ilman herätystä. Pienikin siivous tai kaappien läpikäynti tuo selkeyttä. 26.–27.1. arkipäivät ovat otollisia käytännön asioille – laskut, paperit ja digitaaliset kansiot kuntoon, samalla kun kalenteriin voi hahmotella kevään menoja. 28.–29.1. kannattaa lisätä päiviin liikettä ja raitista ilmaa: kävelylenkki, venyttely tai pieni hetki ulkona päivänvalossa virkistää. Myös kodin pienet huoltotyöt, kuten

lamppujen vaihto tai pattereiden tarkistus, on hyvää hoitaa nyt. 30.–31.1. viikonloppu kutsuu hidastamaan – pitkät aamupalat, kirjat, elokuvat ja käsitöyt tekevät hyvää, eikä mitään tarvitse saada valmiiksi.

Helmikuun alussa 1.–2.2. on hyvä hetki tarkistaa jääkaappi ja pakastin, suunnitella viikon ruuat ja täydentää perusvarastoja. 3.–4.2. arkipäivät sopivat kevyelle kodin järjestelylle ja pienten rästien hoitamiseen, samalla kun iltoihin varataan aikaa levolle. 5.–6.2. katse kääntyy jo kohti kevättä – kalenteriin voi merkitä tulevia tapahtumia, tehdä listan odotettavista asioista ja antaa itselle luvan edetä rauhassa, omaan tahtiin.

PYYDÄ HINTA-ARVIO AMMATTILAISelta.

Kulta ja hopearahat, setelit, kunniamerkit sekä kokoelmat

Jani Nuorala 044 2040 574

WWW.JNCOINS.COM

NIINAN NIKSIT

Pho Ga-kanakeitto

Vuodenvaihteessa kävimme kylässä toisen poikamme ja miniämme luona, ja he olivat loihitneet meille aivan ihanaa ruokaa. Pääruokana oli vietnamilaista pho-keittoa ja miten täydellisesti se sopi-kaan näihin pakkaskeleihin. Keitto oli ihanan mausteinen, mutta pöytään oli huomioitu vielä erikseen lisä chiliä niille, jotka kaipasivat enemmän potkua. Näin maku pysyi miellyttävänä eikä liian tulisena. Itämaisissa ruoissa on kyllä oma viehätöksensä. Ensimmäisellä kerralla näitä tehdessä joutuu usein hankkimaan mausteita, joita ei omasta kaapista vielä löydy, mutta lohdullista on se, että ne riittävät pitkälle ja pääsevät varmasti käyttöön myöhemminkin. Keittoa on helppo muunnella ja se toimii mainiosti niin kanasta, possusta, naudasta kuin kalastakin – jokainen löytää oman suosikkinsa. Nautitaan pakkaskeleistä ja kuumasta keitosta – niistä syntyy talven parhaat hetket.



Poh Ga-keitto

- 1 sipuli
- 3 valkosipulinkynttä
- 1 (100 g) porkkana
- 300 g kana suikaleita
- 1–2 punaista chiliä
- 12 dl vettä
- 2 tl inkivääritahnaa
- 1 kanelitanko
- 1 tähtianis
- 1 rkl kalakastiketta
- 1 lihaliemikuutio
- 2 tl sokeria
- 1/2 pkt (à 250 g) vehnänuudeleita
- 4 (100 g) kevätsipulin vartta
- 1/2 dl tuoretta korianteria hienonnettuna
- 1/2 dl tuoretta minttua tai basilikaa

Kuori ja hienonna sipuli sekä valkosipulinkynnet. Kuori porkkana ja leikkaa vinoviipaleiksi. Poista halutessasi chilistä siemenet, jolloin tulisuus vähenee. Leikkaa chili ohuiksi renkaiksi tai puolirenkaiksi.

Ruskista kana kevyesti öljytilkassa kattilan pohjalla. Lisää sipuli, valkosipuli ja porkkanat. Mittaa päälle vesi. Lisää chili ja muut mausteet. Kuumenna kiehuvaaksi ja keitä kannen alla 5 minuuttia. Murra nuudelilevyt muutamaosaan ja lisää keittoon. Keitä 4 minuuttia, eli kunnes nuudelit ja kasvikset ovat kypsiä. Hienonna kevätsipuli, korianteri ja minttu. Lisää valmiiseen keittoon. Tarjoa pho-keitto heti.



”Mitä rumempi, sitä parempi” – SAKL:n toimitusjohtaja Mikko Malin haluaisi pidentää mateen sesonkia

Made on kala, joka jakaa mielipiteitä, osin hurjan ulkonäkönsä vuoksi. Se on kuitenkin herkullinen ruokakala, jonka sesonki voisi olla nykyistä huomattavasti pidempi. Made sopii loistavasti kalakeittoon – kokeile siis Kalakeittopäivän kunniaksi madesoppaa!

– Mateen kohdalla pätee vanha totuus: mitä rumempi, sitä parempi kala, naurahuttaa Suomen Ammattikalastajaliitto SAKL ry:n toimitusjohtaja ja aktiivinen ammattikalastaja **Mikko Malin**.

Malinin kalastajanura alkoi aikoinaan madekalastuksesta – ja made on edelleen hänen suosikkikalansa. – Made on kala, joka jakaa mielipiteitä. Se sekä ihasuttua että ällöttää – riippuu ihmisestä, Malin sanoo.

Moni mateen ulkonäköä viroksuva muuttaa kuitenkin mieltään, kun maistaa oikein valmistettua madetta vaikkapa madekeitossa. Hurjalta näyttävä made onkin todellinen herkku.

Alkaako mateen sesonki liian myöhään?

Made mielletään usein alkuvuoden kalaksi, mutta Malin kertoo, että mateen lihan laatu on parhaimmillaan jo aiemmin, loka–joulukuussa.

– Markkinointi on onnistunut siitä, että mateen kysyntä räjähtää joka vuosi heti loppiaisen jälkeen, ja jatkuu tammi-helmikuun ajan, kunnes loppuu lähes täysin. Mateen mäti onkin alkuvuodesta parhaimmillaan, mutta itse made on usein herkullisimmillaan ennen vuodenvaihdetta. Siksi toivoisin, että mateen sesonki laajenisi – ja että madetta syötäisiin useammin

ja monipuolisemmin, Malin sanoo.

Malin kertoo, että madetta voi säilöä tavalla, joka helpottaa sen käyttöä sesongin ulkopuolella. – Kun madetta tulee enemmän, sen voi nylkeä valmiiksi, ottaa mukaan myös maksan, ja pakata koko komouden vakuumiin ja pakastaa. Silloin made on valmis käytettäväksi suoraan keittoon milloin tahansa – tarvitaan vain perunat ja mausteet.

Mateen käyttöä rajoittaa turhaan se, että sen käsittelyä pidetään vaikeana. Esimerkiksi YouTubea löytyy kuitenkin valtavasti videoita mateen käsittelyyn, ja jos mateen ostaa kalakaupasta tai -tiskiltä, homma hoituu asiantuntevan myyjän tekemänä.

Moni käyttää madetta keittoon tai muhennokseen, lisäksi Malin suosittelee kokeilemaan madetta myös savustettuna.

Ennakkotilaukset vähentävät hävikkiä

Malin kalastaa madetta kotivesillään Kymijoen varrella sekä Kotkan edustalla, ja myy saaliinsa paikalliseen kalatukkuun osin ennakkotilausten perusteella. Se tarkoittaa käytännössä, että tukku kertoo kysynnän etukäteen ja kala toimitetaan eteenpäin nopeasti – ilman turhaa varastointia.

– Kun tiedetään, paljonko kalaa tarvitaan, voidaan kalastaa järkevästi. Näin hävikkiä ei synny, ja kala liikkuu nopeasti eteenpäin. Parhaimmillaan kala on kaupan tiskissä vain tuntia myöhemmin siitä, kun se on nostettu sumpusta, Malin kuvaa.

Madekalastuksen yhteydessä Malin osallistuu myös vesistöjen hoitoon liittyvään työhön: hän kerää osan mateen mädistä hautomoon. – Mateen mädistä tuotetaan uusia poikasasia, joita voidaan hyödyntää siellä, missä mateen lisääntyminen luonnossa on heikompaa. On hienoa, että kalastamalla voin myös tukea kalakantoja, Malin kertoo.

Kalakeittopäivä 3.2. kutsuu yhteiseen pöytään

Kalakeittopäivää vietetään tiistaina 3.2.2026 jo yhdeksättä kertaa. Pro Kalan järjestämän teemapäivän tavoitteena on innostaa suomalaiset laittamaan kattilat porisemaan ja nauttimaan kalakeittoa.

Keittiömestari **Jesse Söderlund** on suunnitellut Kalakeittopäivän kunniaksi viisi reseptiä, jotka löytyvät Kalakeittopäivän nettisivuilta. Yksi resepteistä on vuoden-aikaan sopien madekeitto. Reseptillä valmistuu kirkaslieminen, hienostunut, ravintolatason keitto, jota kelpaa tarjota vaikka vieraille.



Made. kuva: Pro Kala ry.

Mielipide

Lentokorkeutta vai arjen sujuvuutta - mitä Lahdessa oikeasti tarvitaan?

Lahden kaupungin strategia 2035 linjaa kunnianhimoisesti, että Lahti on ”tehty kestäväksi”. Tavoitteena on ekologinen, sosiaalinen ja taloudellinen kestävyys sekä merkityksellinen elämä kaupunkilaisille. Paperilla visio on vahva. Kysymys kuuluu, miten se näkyy kaupunkilaisten arjessa?

Kuntapolitiikassa puhutaan usein lentokorkeudesta: hiilineutraaliudesta, vetovoimasta ja pitkän aikavälin

tavoitteista. Ne ovat tärkeitä, mutta kaupunkilaisia kiinnostaa ennen kaikkea se, toimiiko arki nyt. Pääseekö liikkumaan sujuvasti, ovatko palvelut saavutettavia ja kokevatko ihmiset tulevansa kuulluiksi päätöksenteossa.

Strategiassa korostetaan sosiaalista kestävyyttä ja merkityksellistä elämää. Silti viime aikoina tehdyissä ratkaisuissa arjen näkökulma jää helposti sivuun. Kun palveluja keskitetään, liikennejärjestelyjä

muutetaan ja päätöksiä tehdään ilman riittävää vaikutusten arviointia ikäihmisiin, heikommin liikkuviin tai lapsiperheisiin, sosiaalinen kestävyys jää juhlapuheiden tasolle.

Kestävä kaupunki ei ole vain ympäristötekoja ja tulevaisuuden tavoitteita. Se on myös sitä, että joukko liikenne toimii, lähipalvelut ovat saavutettavia ja liikkuminen on turvallista kaikille. Arjen sujuvuus on vetovoimaa,

jota ei voi korvata strategia-sanoilla.

Lahti kasvaa ja ikääntyy samaan aikaan. Siksi päätöksiä pitäisi tarkastella vähemmän lentokorkeudesta ja enemmän katutasosta. Strategia antaa suunnan, mutta sen uskottavuus mitataan arjessa.

Maarit Tuomi
Lahden kaupunginvaltuuston varavaltuutettu, PS
Päijät-Hämeen hyvinvointialueen valtuutettu

Romutettavien autojen määrä väheni 2025 – romutuspalkkiokampanja enteilee romutusmäärien kasvua vuonna 2026

Vuonna 2025 Suomessa romutettiin yhteensä 62 502 ajoneuvoa, mikä on 11,8 prosenttia vähemmän kuin edellisenä vuonna. Kaikista eniten romuttamolle vietiin edellisvuoden tapaan Volkswagenia, Fordeja ja Opeleita.

"Talouden huono tilanne heijastuu myös autojen romuttamiseen. Kuten uusien autojen kauppa, myös romutukset olivat viime vuonna alavireisiä", Suomen Autokierrätys Oy:n toimitusjohtaja Juha Kenraali sanoo. Vuonna 2025 päätyi kierrätettäväksi 62 502 ajoneuvoa, joista henkilöau-

toja oli 55 564. Vastaavasti vuonna 2024 kierrätettiin 70 834 ajoneuvoa, joista 63 068 oli henkilöautoja. Pitkän ajan keskiarvo on noin 70 000 kierrätettyä ajoneuvoa vuodessa.

Loppuvuosi enteili romutuspalkkiokampanja käynnistymistä

Viime vuonna eniten kierrätettyjä automerkkejä olivat Volkswagen, Ford ja Opel. Kierrätettyjen henkilöautojen keski-ikä oli jo 23,0 vuotta. Joulukuussa romutusten määrät kääntyivät 6 %:n kasvuun, mikä enteilee romutuspalk-

kiokampanjan varsinaista käynnistymistä.

"Jos tavoitteena on nuorentaa ja uudistaa tehokkaammin autokantaa, autokannan tilastolliset mittarit osoittavat väärään suuntaan. Romutuspalkkiokampanja on hyvä työkalu kierrättää elinkaaren lopussa olevat autot ja samalla tuoda autokantaan uusia vähäpäästöisiä ja turvallisia autoja", Kenraali toteaa.

Maakunnissa tasaista laskua

Valtakunnallisesti autojen kierrätys keskittyy suurim-

piin kasvukeskuksiin Uudellemaalle, Pirkanmaalle, Varsinais-Suomeen ja Pohjois-Pohjanmaalle. Romutusmäärät laskivat vuonna 2025 edelliseen vuoteen verrattuna kaikissa Manner-Suomen maakunnissa. Suhteellisesti romutusmäärät putosivat eniten Päijät-Hämeessä (-22,6 %) ja Pohjois-Savossa (-21,5 %). Etelä-Karjalassa romutusmäärä ei juurikaan muuttunut, vaan laskua oli vain yhden prosentin verran.



Kuva: Cary Scott / pixabay

Ostetaan
Autot, veneet, ajettavat ruohonleikkurit.
Autotallin tyhjennykset ja romunoudot.
Koneet ja moottoripyörät ja mopot
P. 040 - 7256 789

OSTETAAN TRAKTOREITA
KAIKENKUNTOISET / -MERKKISET MYÖS MAATALOUSKONEET / KUORMA-AUTOT
040 507 6406

Ostetaan auto !!
Kaikenkuntoiset / pikkuvikaiset katsastamaton kaikkimerkit käy myös asuntovaunu
käteisellä / tilisiirto
puh 045 2657161 T. Marko

NOSI
Henkilö-/pakettiautojen KATSASTUS + päästömittaus
65€
Huomaavaista katsastusta!
NOSI OY
Keskikankaantie 4H5, Hollola
Avoinna ma-pe 8-16.00
Ajanvaraus:
P. 041 313 7670
www.nosioy.fi

Varma näkijä
0700 51040
Ei niin pieniä tai suuria asioita, etten voisi auttaa!
2 €/min. + pvm, roy, PL 52, Tee

Vuokrataan
VUOKRATAAN ASUNTO
Vesijärventie 2 as 3
17200 Vääksy
2 h, 57 neliötä
vapautuu 1.2.2026
p. 044 027 99 47

Ostetaan
Ostetaan kalastustarvikkeita.
Vaaput, kela ym.
puh: 040 9684 709

Ostan ja tyhjennän k-pesät ym. myös kaatiskamat.
Tmi Pauli Kantonen
0400 768 454

OSTAMME TRAKTOREITA, KUORMA-AUTOJA, TYÖKONEITA ym.
Myös kuolinpesät.
Lopettavat yritykset yms.
Kerralla koko kalusto.
Nouto ja käteismaksu.
Myös vialliset
TARJOA 044 9759896 / myös whatsapp

Ostetaan autoja, asuntoautoja ja -vaunuja.
Myös vialliset/katsastamattomat.
Pikainen nouto ja maksu!
0458813223 / Jari

Ostetaan henkilöautot/ pakettiautot/ asunto-autot/vaunut.
Myös vialliset/katsastamattomat kiinnostaa tarjota rohkeasti soittamalla tai txt n. 040 6743 411 Uusimäki

Ajanvietepalvelut

playwithme.fi
0700 - 97210 3,62€/ min +ppm

SEURALAISPALVELUA
KAHDEN KESKEN
0700-416 060
st ero PL 169 TRE 102,62€/ min

ÄLÄ OLE YKSIN! SEURAA TARIJOLLA!
0700 41909
2,23 €/min. +pvm. ST.EROTIC PL169 TRE 10
0600 551 555
Julita
Seksi & parisuhde
Luotetavaa apua seksi- ja parisuhdeasioissa.
2,42 €/min+pvm
Op. ei 65 yrs 80

Lahden Seudun Uutiset

Postiosoite: Mikontie 8, 16500 Herrala

Päätoimittaja, toimitusjohtaja:

Niina Ojansivu
puh. 040 7632 224
niina.ojansivu@lahdenseudun uutiset.com
toimitus@lahdenseudun uutiset.com

Laskutus
niina.ojansivu@lahdenseudun uutiset.com

Kustantaja: Ojanni Oy,
Y-tunnus: 3352639-1

Painopaikka: Lehtisepät Oy
Lukija määrä 50 000
Taitto: Ojanni Oy

Ilmoitusmarkkinointi:

Niina Leskinen, myyntipäällikkö, ilmoitusmyyjä, toimittaja
Puh. 041 5499 878
niina.a.leskinen@gmail.com

Vesa Kurjonen, ilmoitusmyyjä
Puh. 040 9328 113
vkurjonen@gmail.com

Harri Leskinen, ilmoitusmyyjä
harri.k.leskinen@gmail.com

Jorma Jokela, ilmoitusmyyjä
Puh. 040 0371 996
jojo.jokela@gmail.com

Paula Kontio, ilmoitusmyyjä
045 77348 753
kontio.paula@gmail.com

Jakelutelinepaikat:
Lahti: ABC Renkomäki, S-Market Ahtiala, CM Paavola, S-Market Tonttila, Sokos keskusta, S-Market Mascot, S-Market Metsäkangas, S-Market Jalkaranta, S-Market Hennala, K-Supermarket Okeroinen, S-Market Villähde, Sale Nastola, K-Market Kivistönmäki, S-Market Nastola, K-Supermarket Nastola, S-Market Kiveriö, K-market Möysä Mytjäisten kotileipomo (metsäkangas), R-Market, Kauppakeskus Karisma, K-Supermarket Ahtiala, Lahden Matkakeskus, Takatasku, Kärkkäinen

Hollola: Prisma Hollola, K-Supermarket Hollola, Sale Hollola KK, Sale Kukkila, Kuvamestarit, Messilä Camping, K-Market Soramäki, kirpputori Walkkari, Matkakeidas

Hämeenkoski: Koskikartano ja Sale

Järvelä: S-Market Järvelä, Fotoline

Orimattila: K-Supermarket, Prisma

Vääksy: S-Market Vääksy ja K-Supermarket Vääksy, Viipurilainen Kotileipomo.

Heinola: CM-Heinola, Heinolan kauppahalli, Matkakeidas Vierumäki

Lehti ilmestyy kahden viikon välein.

Lehti ei vastaa epäselvistä käsikirjoituksista tai puhelimesta sattuneista väärinkäsityksistä aiheutuneista virheistä. Lehden vastuu virheellisistä ilmoituksista rajoittuu enintään ilmoituksen hintaan. Reklamaatit kahdeksan (8) päivän kuluessa.

Aineiston jättö perjantaina klo 18 mennessä
aineisto@lahdenseudun uutiset.com

ISSN 2490-1105 (painettu)
ISSN 2490-1113 (verkkojulkaisu)

Telineestä otettu lehti on luettu lehti

PiippuMestari



Kaikkien kotisi katolla tehtävien töiden mestari

- Katon- ja piipunkorjaustyöt
- Piipun hatut ja pellitykset
- Rännit ja kattoturvatuotteet
- Kattoremontit/pellinvaihdot
- Ulkovuoraukset

SADEHATUT ASENNETTUNA
Päijät-Hämeessä ja lähiympäristössä
TARJOUSHINTAAN ALK.

Miika Niemikorpi
044 750 9441
miika@piippumestari.fi
Kivisojantie 18, Järvelä

149€
Ovh. 180-250€
KYSY LISÄÄ

PIIPPUMESTARI.FI



LAKIASIAINTOIMISTO

SARI KOLSI

Perunkirjoitukset
Perinnönjaot
Testamentit ~ Ositukset
Edunvalvontavaltakirjat

Ota yhteyttä **044 777 2797**
lakiasiat@sarikolsi.fi
Vääksyntie 4 VÄÄKSY
Vapaudenkatu 8 LAHTI

www.lakiasiat.sarikolsi.fi

Lahti

Finland Festivals

f i

Lahden Lasten 43. Talvikarnevaalit

HISSUN KISSUN VAAPULA VISSUN

24.1.-15.2.2026

Katso koko karnevaali-ohjelma:
talvikarnevaalit.fi

AVAJAISTAPAHTUMA

la 24.1. klo 13-16 Lahden Konserttitalolla (Sibeliuksenkatu 8)
ohjelmassa Mutaveijarit ja Taikuri Kari.
Lisäksi tanssia, musiikkia ja erilaisia työpajoja. Kahvio auki koko päivän!

LAHDEN NUORISOTEATTERI ESITTÄÄ

MUMMONI ON PANKKIROSVO

SAARINEN-VEHKALAHTI-SIVÉN

ESITYSKAUSI: 25.1.-7.2.
IKÄSUOSITUS: 6-VUOTIAASTA YLÖSPÄIN
KESTO: N. 1 T
PIKKUTEATTERI, LOVIISANKATU 8
Nordic Drama Corner

OHJAUS: Sanna Heiskanen



LEIKKIPUISTOKARNEVAALIT

26.1.-5.2. • Katso esityspaikat: talvikarnevaalit.fi



Sirkus Kolmen Koplan **LUMIJAMIT**